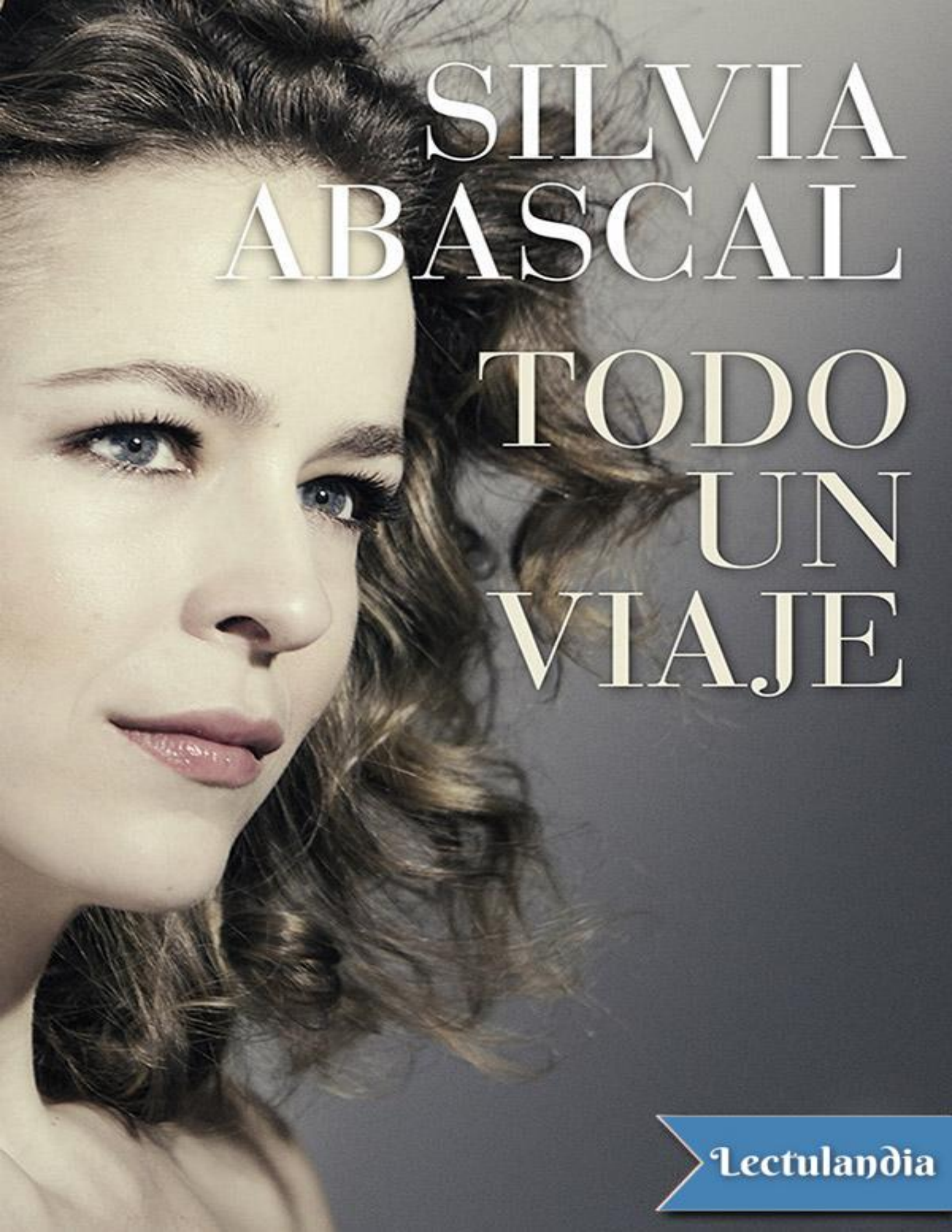

SILVIA
ABASCAL
TODO
UN
VIAJE
Lectulandia

Todo un viaje, de Silvia Abascal, es un libro de autoayuda en el que la autora nos cuenta su dificil experiencia y cómo se enfrentó a ella de una forma muy sincera y emotiva e incluso, a veces, con sentido del humor e ironía. Silvia Abascal es una actriz muy conocida y prestigiosa que cuenta con una larga carrera en la que ha conseguido numerosos premios. La noticia de su ictus tuvo una gran repercusión mediática, por su juventud y porque Silvia es una actriz muy querida por sus compañeros y el público. Todo un viaje puede servir de ayuda a otras personas en estado parecido. Incluye numerosas fotografías a color y, muchas de ellas, inéditas. Una obra que muestra una gran historia de superación personal, similar a Saber que se puede: veinte años después, de Irene Villa.

> «Si a una sola persona el relato de este proceso pudiera provocarle fuerza, ganas o empuje, merecerá la pena compartir este tramo de mi camino por cada uno de sus rincones.»
>
> Silvia Abascal

Abascal Todos los viajes tienen un punto de partida y una meta. Para Silvia Abascal, ese viaje comenzó la tarde del 2 de abril de 2011, durante la gala de clausura del Festival de Cine de Málaga, cuando sintió un fuerte latigazo desde los oídos hasta el centro de la cabeza. Aún no lo sabía, pero estaba sufriendo un derrame cerebral. A partir de ese momento se abrió ante ella un camino totalmente distinto al que había seguido hasta entonces: tras la operación, tendría que aprender a moverse en un mundo en gran parte nuevo, reajustando la meta a cada paso. En Todo un viaje, Silvia

Abascal, una actriz acostumbrada a desenvolverse sobre los escenarios y ante las cámaras, alza la voz para contar en primera persona cómo afrontó su operación, cómo continúa día tras día reeducando sus sentidos, o cómo encara una nueva y más profunda empatía emocional. Un relato cargado de fuerza sobre el modo en que, desde aquel día de 2011 y junto con los suyos, ha logrado abrazar los cambios con coraje, determinación, confianza y un inmenso optimismo.

Lectulandia

Silvia Abascal

Todo un viaje

ePUB v1.0
18.6.13

más libros en lectulandia.com

Silvia Abascal, 2013.

ePub base v2.1

1 Billete de ida

ÚLTIMO día del Festival de Cine de Málaga. Sábado 2 de abril de 2011. Gala de clausura y entrega de premios. Me encontraba formando parte del jurado de la decimocuarta edición del Festival. Los días anteriores los había pasado concentrada en el visionado y debate de las películas que competirían ese año por el Palmarés. A primera hora de la tarde, bajé a la sala de maquillaje y peluquería que cada año se habilita en el hotel donde nos encontramos alojados la mayoría de los invitados. Sala que conozco bien y que en los días claves del Festival —como lo son el de inauguración y el de clausura— permanece siempre como un hervidero urgente de entradas y salidas. Bajo una atmósfera de lacas y esmaltes, entre cepillos, peines y horquillas, brochas, pinceles y sombras, arde una caldera de abrazos inesperados y saludos a través de los espejos. A excepción de los labios, yo ya había terminado mi ITV particular. Contaba con una hora por delante antes de la llegada de los coches que nos llevarían al teatro Cervantes, donde se oficiaría la gala. Subí a mi habitación para vestirme con tranquilidad y mandar unos mensajes que tenía pendientes. Llamada de teléfono: «Silvia, se ha cambiado la hora de

recogida del jurado, tenéis que salir ya. Baja en cuanto puedas».

A partir de aquí, música de Benny Hill acompañándome en cada uno de mis trayectos acelerados por el cuarto. Vuela. Vestido, pendientes y zapatos por aquí. Camiseta, vaquero y botas por allá. Cepillado de dientes con la mano derecha, disparo de perfume con la mano izquierda, corre coge el bolso, dónde he puesto el móvil y recuerda la llave de la habitación. Puerta y ascensor.

Pasos apresurados de tacón hasta llegar de nuevo a la sala de maquillaje. Rápidos encuentros e intercambio de frases. «¡No sabía que venías!», «¿Cuándo has llegado?», «¿Nos vemos después de la gala?». Localicé al maquillador con el que había estado hace un momento. Stop. De pie frente a él, mientras terminaba de repasarme los labios, fue cuando de súbito sentí un tremendo latigazo desde los oídos hasta el mismo centro de la cabeza. Profundo. Violento. No fui capaz de expresar nada. Permanecí en el más absoluto de los mutismos, absorta en el profundo pinchazo que me estaba perforando los tímpanos. Cuando me preguntan por la sensación corporal que recuerdo de aquel instante, suelo contestar que sentí como si me inyectaran amoniaco por los oídos. Cosa bastante absurda, por cierto: como si yo supiera (de toda la vida) lo que se siente cuando a uno le inyectan amoniaco por los oídos, pero qué le vamos a hacer; es la expresión que me viene a la mente. Y punto.

En aquellos mismos segundos me encontré con mi compañero y amigo, con un ser empático superior: Miguel Ángel Silvestre. Habíamos quedado después de la gala para hablar de un posible proyecto laboral en común. Me mantenía de pie, disimulando como podía el creciente dolor que comenzaba a inundar mi cabeza. A las pocas frases de nuestra conversación, yo ya había desconectado por

completo. Solo pensaba en una cosa: *¿Qué me está pasando? ¿Qué me ocurre? ¿Qué es esto que siento?* Tenía que despedirme y salir de allí cuanto antes, necesitaba urgentemente bajarme de los vertiginosos andamios que llevaba en los pies. Absorta en la burbuja gelatinosa de mis pensamientos y sensaciones corporales, atravesé cual sonámbula la sala de maquillaje que estaba a esas horas colmada de peluqueros, maquilladores, actores… y, justo al cruzar la puerta de salida, me encontré con mi representante. Pero mucho antes que representante, amiga; gran amiga y ser humano. A quien llamaré en este libro M.

«M» de Mirada, de Mano, de Mar, de Mujer, de Maravillosa.

M. es uno de los ángeles que estuvieron a mi lado al comienzo de mi viaje. Ella estaba al fondo del pasillo hablando por teléfono. Al verme de lejos me gritó:

—¡Estás preciosa!

Yo, sin articular palabra, le dije que no con un gesto de manos.

—¿Cómo que no? —me decía ella—. ¡Estás preciosa!

Me acerqué a M.

—No me encuentro bien, me siento muy extraña, necesito sentarme…

M. colgó el teléfono de inmediato y yo me enganché a sus brazos para llegar poco a poco al suelo. Necesitaba sentarme, tumbarme, abandonarme en una posición fetal. Y allí mismo me planté, en plena salida de la sala de maquillaje, con tantos compañeros que entraban, salían, me miraban estupefactos y me preguntaban qué me ocurría. *¿Qué me sucede? ¿Qué me está pasando?* La gente del corrillo que me rodeaba me preguntaba si había

desayunado, si había comido, si solía tener bajadas de tensión… No. Sabía que no era nada de eso.

Aunque en realidad no estaba siendo así, yo sentía que comenzaban a sangrarme los oídos. Experimentaba un agudo y persistente dolor en ellos. Mi movimiento reflejo era intentar tapármelos con las manos y fue en ese instante cuando me di cuenta de que no controlaba el movimiento de los brazos. No los dirigía hacia los oídos. Los acercaba a un lado y a otro de mi cabeza pero no conseguía dar con ellos. Notaba un ardiente hormigueo en las palmas de las manos. La perspectiva de los límites de mis brazos, manos y dedos se estaba transformando. No me respondían. Era como si dejaran de ser sólidos, limitados. Ninguna de estas desconocidas sensaciones físicas las compartí en el momento con los que me rodeaban. Recordándolo ahora, me sorprende el hondo silencio y la contención de mis emociones durante el proceso. Mi atención estaba exclusivamente volcada en escuchar aquello que se estaba desencadenando en el interior de mi cuerpo. Lo único que intentaba a toda costa era mantenerme lo más serena y concentrada posible. Reservar y proteger la energía que me quedara. Respirar.

No puedo decir que en ese instante ya fuera consciente de que estaba sufriendo un derrame cerebral. No, no lo pensé. Pero sí sabía que no se trataba de un simple desvanecimiento o inesperado malestar, y sí sentía que, en cierto modo, una abrasadora fuente de lava se había puesto en marcha dentro de mi cabeza.

No puede ser, no puede ser, pensaba. No podía ser que me estuviese dando ese jamacuco precisamente en aquel momento. En pleno Festival de Málaga. Entre el *hall* del hotel y la sala de maquillaje. Con el resto de los componentes del jurado esperándome para marcharnos

todos juntos al teatro y entregar allí las Biznagas —Vicente Aranda, Verónica Forqué, Carlos Bardem, Ana Álvarez, Daniel Sánchez Arévalo y Gustavo Martín Garzo habían sido mis compañeros de jurado durante mis días en Málaga—, pero fue allí donde me sorprendió mi billete de ida. Con toda la prensa fuera. A unos minutos de salir hacia la alfombra roja y realizar el *photocall*. A los pocos días de mi hemorragia cerebral me di cuenta de que «derramarme» allí, en ese preciso instante, fue toda una fortuna. Cinco minutos antes, en la habitación del hotel y sola, no puedo asegurar ni saber si hubiera sido capaz de atinar con los números del teléfono. *¿Y si hubiera estallado unas semanas antes? ¿Si se hubiera producido en cualquiera de mis continuos viajes de los meses anteriores? ¿En Nueva York, en Argentina, en Miami? ¿En un vuelo de larga duración, en un barco?* Por suerte para mí hoy, estas preguntas quedan solo como suposiciones que ayudan excepcionalmente a valorar la forma y ubicación de un cuándo.

Se ha dicho en varios medios de comunicación que me desmayé, pero no fue así: en ningún momento perdí la consciencia. Yo veía pies, pies de hombres y de mujeres, pies muy bien vestidos que iban y venían de un lado para otro. Veía los ojos de M., sus bellos azules repletos de apertura y atención en mi sentir. Y hablando de ojos azules, aquí aparecen los del segundo ángel que estuvo a mi lado durante mi partida: los de Verónica Forqué. Mi madre en *Pepa y Pepe, El tiempo de la felicidad* y *La dama boba*. Tanto ella como su compañero Manolo Iborra son dos personas muy significativas en mi camino profesional; dos compañeros con los que trabajar siempre será un aprendizaje; dos amigos que espero cultivar y conservar a lo largo de mi estar. Verónica, otro ser humano excepcional

a mi lado. Con su moño y su chal, su profundo mirar azul observándome. No paraba de decirle:

—Vero, vete. Vete a la gala, por favor.

Conocía su decisión. Se quedaría allí. Conmigo.

Verónica, M., GRACIAS. Siempre.

Para darle más encanto al momento, comencé a vomitar. Pimientos rojos, mi obra maestra. Pimientos rojos que había tomado aquel mismo sábado, en una comida que disfruté y compartí en un restaurante frente a la playa con varios de mis compañeros de jurado. Para alegría mía y de los que me dejaron el fantástico vestido que llevaba puesto, he de decir que no lo manché ni lo más mínimo. Ni idea de cómo lo hice, pero el caso es que no lo manché. Una de las maquilladoras del equipo que estaba trabajando en la sala me abanicaba constantemente con una carpeta negra. Estaba embarazada. En medio de todo el combinado de sensaciones que se deslizaban por mi cuerpo y mente en aquel momento, observaba desde el suelo su hermosa barriga. Extraño y mágico este viaje de la vida.

El director del hotel y el equipo que trabajaba con él no pudieron atenderme mejor. Llamaron rápido a una ambulancia y mientras la esperábamos colocaron un pequeño biombo. Biombo que, la verdad, agradecí mucho. Mira que mi oficio es público y disfruto compartiéndolo (sé que sin público el trabajo de cualquier artista pierde su sentido), pero, cuando se trata de intimidad, cambio el chip por completo. En un momento como este, de tan extrema vulnerabilidad, cualquier gesto de protección y discreción fue recibido con la mejor de mis bienvenidas.

A la espera de la ambulancia estábamos. En un derrame cerebral, el tiempo de reacción es vital: cuanto más tiempo

pasa, más sangre inunda y daña el cerebro. Otro gracias que dar en el camino. Aunque no lo sepa con exactitud, sé que no pasó mucho hasta que llegó el personal sanitario de emergencia.

Cuando vi la silla de ruedas en la que querían sentarme para trasladarme a la ambulancia, sentí una ilimitada fatiga en el cuerpo. Bajo mi constante intento de calma y serenidad, dialogaba silenciosamente conmigo misma: *Necesito descansar, quiero evaporarme de este suelo y aparecer en el cuarto, meterme en la cama, quedarme a solas y cerrar los ojos. Cerrar los ojos. Silencio*. Pero sabía que no era el momento de abandonarme al sueño. Mi urgente realidad demandaba un despertar. Tenía que ir al hospital.

Singular trayecto en ambulancia de camino al Carlos Haya. De la silla de ruedas con la que me recogieron en el hotel, me trasladaron a una camilla de emergencia. Y allí estaba yo, lista ya en horizontal sobre cuatro ruedas, divinamente tumbada en la camilla con un vestido largo *vintage* verde pistacho, soberanamente surrealista para la ocasión. Con el cuerpo vacío de fuerzas y el pensamiento invadido de preguntas. El asistente médico que me acompañaba bromeaba conmigo:

—Nunca he llevado a nadie así vestido al hospital. ¿Te cambio las luces? Te voy a poner unas más de cine.

Otro inmenso golpe de fortuna en mi punto de partida: la distancia a la que nos encontrábamos del hospital más cercano. De la calle Cortina del Muelle a la avenida de Carlos de Haya no hay ni 5 kilómetros. Si no había incidentes, en menos de diez minutos habríamos llegado. Fue muy importante el trabajo de las personas que me recogieron en el hotel. Aunque el profesional médico que me atendió no me confirmara nada de lo sucedido en el

momento, presiento que él ya sabía lo que me estaba ocurriendo. Se puso manos a la obra rápido y estabilizó mi cuerpo. No pude agradecérselo: fue llegar al hospital y salir disparadas hacia urgencias. Ojalá leas este libro; ojalá pueda llegarte este *gracias*.

M., Verónica y yo: las tres Marías vestidas de gala (una de ellas circulando en camilla), a toda prisa por los pasillos del hospital. Los primeros doctores que nos atendieron parecían recién salidos de un casting. ¿Se trataba de una cámara oculta? ¿Podían ser más guapos? No, no podían. Las tres nos mirábamos alucinadas. Verónica les preguntaba:

—Oye, pero… ¿aquí todos sois así? —Ni en nuestra serie ni en la americana cuentan con ese reparto.

Ahora que escribo sobre esta experiencia, que me enfrento al ejercicio diario de escarbar en los recuerdos, conversaciones, detalles y tantas sensaciones vividas, me doy cuenta de que el humor ha sido uno de los compañeros más fieles a lo largo de mi viaje. Por extraño que resulte, me he reído mucho. Reírse de uno mismo, de lo absurdo y complejo de algunas de las situaciones que nos plantea la vida, me parece uno de los entrenamientos más sanadores. Un ejercicio necesario. Un catalizador saludable.

Yo seguía tumbada en la camilla, con una sensación corporal que me era absolutamente desconocida y con mi firme propósito de relajación en marcha. Activo, presente, continuo. Miraba a M., a Vero… Qué suerte poder contar con sus ojos y manos aquel 2 de abril. Sus rostros y voces dentro del desconcierto común; me inspiraban serenidad. Calor.

Una doctora, entre todas las cuestiones que me iba formulando, me preguntó:

—¿Tienes una foto?

—¿Una foto?, ¿mía? No, no la tengo —le respondí desconcertada.

La doctora se dirigió entonces a mis compañeras.

—Y vosotras, ¿tenéis una foto suya?

Verónica y M. se miraron extrañadas. Tampoco la tenían.

—¿No le veis la boca torcida? ¿No se la notáis diferente?

Aquellas preguntas dispararon mi imaginación al pensar sobre el posible diagnóstico. *¿La boca torcida?* Yo no me la podía ver, así que miraba llena de interrogantes a mis dos grandes amigas.

—No. No se la vemos torcida —respondieron.

Lo primero fue pasar a realizar toda una serie de pruebas médicas. Muchas, muchas personas entrando en cada sala. Miradas curiosas clavadas con martillos y comentarios por lo bajo. Allí no paraba de entrar gente. Antes de que me metieran en uno de los tubos —aunque tenga un nombre más formal, sé que con este nos entendemos todos—, uno de los enfermeros que se encontraba allí me preguntaba:

—Tú ahora vas a estrenar una serie, ¿no? He visto la promoción pero no recuerdo para qué cadena es. ¿De qué personaje haces?

Tumbada, con las vías ya colocadas en los brazos y mis ojos perplejos entre abanicos de rímel, escuchaba su interrogatorio. Imagino que mi cara de chopito incrédulo respondió por sí sola a cada una de esas preguntas tan «apropiadas» para el momento. Una de las doctoras principales se encargaba de dirigir cada una de las pruebas. Cuerpo menudo, rubia, ojos claros y un rostro repleto de serena inteligencia. Me transmitió confianza desde su primer contacto, irradiaba profesionalidad en cada uno de sus pasos. Junto a ella pasamos a otra sala para

realizar el TAC. Y aquí recuerdo una de las anécdotas más surrealistas y divertidas de mis días en el hospital.

La máquina del TAC es una especie de túnel o tubo que tiene una camilla central en la que se tumba al paciente. Gracias a esta prueba de diagnóstico, se obtienen imágenes muy precisas del interior del organismo y de sus diferentes órganos. Los doctores y técnicos permanecen en una sala vecina supervisando la evolución de la prueba. A través de un cristal los ves y puedes comunicarte con ellos. Antes de realizarla, retirada de pendientes. Sabía que tenía que permanecer quieta, pero, nada más comenzar a hacerla, volví a sentir unas enormes ganas de vomitar. Y allí estuvieron de nuevo dándolo todo mis pimientos rojos protagonistas. Y sí, no sé cómo volví a hacerlo pero no manché el vestido. Una vez terminada la actuación estelar de mis pimientos, retomamos la prueba médica. Ya me encontraba en el tubo cuando los doctores me dijeron que se estaban detectando objetos metálicos en mi cabeza. Paramos. ¿Qué ocurre? ¿Objetos metálicos? Tras unos segundos de reflexión sobre aquellas dos palabras, caí en la cuenta. *¡¡Las extensiones!!* Así que allí unos y otros nos pusimos a quitar y a tirar de cada una de las pinzas o clips metálicos, con su extensión de pelo correspondiente. Entre los tirones de pelo, Verónica, con su espléndido moño y su chal al hombro, me ayudaba también a quitarme las pestañas postizas mientras me preguntaba:

—Nena…, ¿el chochete también lo llevas postizo?

A pesar del intenso malestar de mis sensaciones corporales y mentales, de lo dramático de la situación, en ese momento no pude evitar reírme a rienda suelta. Parecía una película de Almodóvar. Humana, surrealista, viva.

Fue al tercer intento cuando pudimos realizar la prueba sin ninguna otra interrupción. Salida del tubo. Tumbada

todavía en la camilla, giré mi cabeza hacia el cristal izquierdo donde se encontraban los doctores. Fin de las risas. SILENCIO.

Nunca se me olvidará aquel fotograma. La concentración y seriedad de sus rostros mientras permanecían mirando el escáner. Salió la doctora, se acercó a mi camilla y, con todo su aplomo y tacto, me dijo:

—Silvia, tengo que hablar contigo.

Comenzaba mi VIAJE.

2 MAV

MALFORMACIÓN vascular congénita cerebral. Es decir, nací con una configuración arterial irregular. Nuestro corazón bombea sangre a las arterias a alta presión, y la sangre que regresa por nuestras venas lo hace a baja presión. Tenemos una red de capilares que se ocupa de la función de amortiguar entre las arterias y las venas, entre sus altas y sus bajas presiones. Con una malformación vascular, una de nuestras arterias está conectada directamente a la vena sin la existencia de esa red de capilares. Al no haber una zona neutra que amortigüe la diferencia de presiones, la vena se rompe y comienza a derramarse sangre por el cerebro. Un ovillo de vasos embriológicamente inmaduros y frágiles situado en el tejido cerebral. Las malformaciones arteriovenosas intracraneales son anomalías congénitas que se desarrollan entre la cuarta y la octava semana de vida intrauterina del embrión.

Junto a mi HERMANO —a quien me une un vínculo mucho más fiel que el de la sangre—, me he empapado de búsquedas, links, referencias, lecturas, informes y foros. Todo lo que estuviera relacionado con la malformación vascular congénita. De primeras, uno piensa: *¿Un derrame cerebral con treinta y dos años? Qué joven*. Pero en cuanto

comenzamos a meter la nariz en el terreno, nos dimos cuenta de que, aunque hubiera tenido que enterarme repentinamente de la existencia de una malformación cerebral, el hecho de que mis venas y capilares hubieran resistido esta diferencia de presiones a lo largo de todos estos años era un resistente logro. En el centro ocupacional en el que hice parte de mi rehabilitación (más adelante hablaré sobre ello), fue una de las primeras cosas que llamaron mi atención. Los compañeros que al igual que yo habían sido diagnosticados con una malformación vascular congénita eran muy jóvenes: diecisiete, veinte, veinticuatro años… También es cierto que una persona puede vivir toda su vida sin saber de la existencia de su malformación vascular y sin presentar síntoma alguno. En este caso, sabría de la mía a los treinta y dos años de edad. ¿Demasiado pronto? ¿Demasiado tarde? Esa cuestión ya no importa. Es la que fue. Es la que es. Y para empezar, daré un gracias a mi ovillo de vasos embriológicamente inmaduros; por haber permanecido todos estos años calladito, resistiendo y organizándose como podía.

Por lo general, la mayoría de las enfermedades muestran sus síntomas. El cuerpo avisa, lanza señales. El ataque cerebral también los tiene, y de vital importancia es saber detectarlos rápidamente. Suelen ser repentinos e intensos dolores de cabeza, mareos, debilidad o parálisis en un lado del cuerpo —puede afectar a un lado completo del cuerpo o solo al brazo o la pierna: será en el lado opuesto al hemisferio cerebral que está sufriendo el ataque—. Diferentes trastornos relacionados con el caminar, el equilibrio o la coordinación. Anomalías en la comprensión o la expresión del lenguaje, en la vista… En mi caso, no obtuve una sola señal anterior a su rotunda llegada del 2 de abril. Ni rastro de avisos. Ni siquiera el dolor de cabeza, tan

común y frecuente en las personas que son diagnosticadas con una MAV.

El ictus es la tercera causa de muerte en el mundo y la primera de incapacidad absoluta. Entre ellos existen dos tipos: el isquémico, que ocupa el 83-85 por ciento de los casos, y el hemorrágico, que abarca el 15-17 por ciento. La MAV representa el 2 por ciento de los ictus hemorrágicos. En España, el ictus supone la segunda causa de muerte en los hombres y la primera en las mujeres: cada año, alrededor de unos 125 000 españoles padecen un ictus. El ictus isquémico ocurre como consecuencia de una oclusión (cierre completo del canal de una articulación) aguda de vasos cerebrales, principalmente por presencia de trombos o embolismos. El ictus hemorrágico es el resultado de la rotura de un vaso cerebral.

Las malformaciones arteriovenosas varían en tamaño y ubicación en el cerebro. Para todo aquel que quiera profundizar de un modo más detallado en las mágicas habitaciones del cerebro, recomiendo el libro *Un ataque de lucidez*, de Jill B. Taylor. Disfruté muchísimo su lectura. Es toda una historia de superación. Lo que hace que esta experiencia sea particularmente especial es que, además de ser una mujer que a la edad de treinta y siete años sufrió una gran hemorragia cerebral, Jill es doctora; neuroanatomista. Toda una investigadora del cerebro humano, que recibe una devastadora y sorprendente lección en sus propios cuerpo y mente. Su explicación y comprensión son directas y sencillas. Durante la lectura de su libro, uno de los puntos con los que más me identifiqué fue en cómo la circunstancia de que su accidente cerebrovascular se hubiera producido en el hemisferio izquierdo de su cerebro a consecuencia de una MAV le había provocado una nueva y asombrosa percepción.

Al igual que el tiempo que transcurre durante el derrame es de vital importancia, la localización de la hemorragia también lo es. Cada uno de nuestros hemisferios cerebrales, el izquierdo y el derecho, procesa la información de manera distinta, pero los dos trabajan a la par cuando se trata de emprender cualquier tarea o acción. Para mí, ha sido profundamente revelador cómo el hecho de sufrir mi daño cerebral en el hemisferio izquierdo ha influido de un modo radical en mi mente, en donde yo ahora mismo asiento y concentro mi energía. Pero será más adelante cuando hablaremos de izquierdas y de derechas.

En el Carlos Haya, el hospital donde yo me encontraba ingresada en Málaga, me informaron muy bien de la gravedad de la lesión y de las posibles opciones con las que podía contar a la hora de intentar solucionarla. La primera —y en mi caso, la más recomendada por los doctores— fue la cirugía cerebral abierta: eliminar la conexión anormal a través de una abertura en el cráneo. La segunda era la embolización, que es una intervención alternativa mínimamente invasiva: consiste en pasar un catéter (un tubo largo, fino y flexible) a través de una incisión en la ingle hasta una arteria y luego hasta los vasos sanguíneos donde está localizado el aneurisma. A través de una guía de imágenes, se llega a la MAV y gracias al catéter se introducen agentes embolizantes líquidos (similares al pegamento instantáneo), para conseguir de este modo tapar la conexión anormal del paciente. Y la tercera era la radiocirugía estereotáctica: una tecnología sofisticada cuyo principio fundamental es enfocar haces de radiación ionizante a la lesión producida dentro del cráneo, sin dañar el tejido cerebral adyacente. Es una radiación focalizada en

el área de la malformación, para provocar la reducción de su tamaño. Ni la segunda ni la tercera vía me aseguraban que la MAV quedaría erradicada, por lo que tampoco se descartaba con ellas la posibilidad de un segundo sangrado. A mis treinta y dos años, las probabilidades de volver a sufrir una nueva hemorragia a lo largo de la vida eran muchas. Pero todos estos datos y conocimientos llegarían más tarde.

Aquella noche, yo solo sabía que mi diagnóstico era grave, que había sufrido una hemorragia cerebral y que permanecería ingresada en la UCI. Nada más.

M. y Verónica me recordaron el paso que tocaba dar: avisar a mi familia. Mi madre y mis hermanos se encontraban en Madrid, y mi chico, trabajando en Nueva York. Imaginaba la llamada con la noticia y era capaz de visualizar sus caras, de sentir su latir en aquel instante. Sabía que había que hacerlo, que ellos mismos se extrañarían simplemente al no tener noticias mías después de la noche de clausura en el Festival. Lo sabía, pero no quería avisarles. Al igual que sabía que a las dos madres que tenía frente a mi cama no las iba a convencer dijera lo que dijera. Fueron ellas las que llamaron a mi madre, pero sin contarle por teléfono el motivo real de mi ingreso: le dijeron que en el hotel había sufrido un malestar repentino, un fuerte dolor de oídos y que estaba ingresada en el hospital para hacer las pruebas requeridas. Mam y hermano salieron aquella misma noche rumbo al Carlos Haya. Madrid-Málaga: 542 kilómetros para darle vueltas a la cabeza sobre cuatro ruedas.

Imaginaba el silencio y la extrañeza de su viaje, visualizaba la secuencia que los esperaba al llegar. «¿Ustedes son los familiares de Silvia Abascal? Pasen, por favor, siéntense.»

Mi gente, los que me rodean y conocen bien, saben la relación tan extremadamente única que comparto con mi MADRE. Ella me ha parido, pero yo la conozco como si también la hubiese parido a ella. La amo y siento con todo lo que es, con todo lo que soy. Muchos de mis amigos me llaman China, muchos otros me llaman Leona: los dos motes son de algún modo herencia materna. El primero por sus ojos rasgados y chinos, y el segundo por su fuerza, valentía y empuje a lo largo de este misterio llamado VIDA.

No quería perderme ni una sola esquina de su rostro cuando entrara a verme en la UCI. Por mucho que ella intentara camuflar u ocultar, sabía que en cada una de sus expresiones yo encontraría una respuesta. Lo quisiera ella en esta ocasión o no, tenemos el don de leernos la una a la otra. No hacen falta palabras ni presencias para comunicarnos. Cuando entró junto a mi hermano, observé con una atención felina los ojos de mi madre. No lloraba. Y aunque permanecía en el intento constante de mostrar tan solo todo su calor y amor a mi lado, su expresión estaba desencajada. Su cara hablaba involuntariamente en silencio. La de los dos. Sabía que los doctores ya los habían informado de la gravedad de mi diagnóstico. Eran ya altas horas de la madrugada, Vero y M. habían permanecido conmigo desde la tarde. Les pedí por favor que se fueran a descansar al hotel, mi madre y hermano ya estaban conmigo. Era evidente que mi cuerpo se encontraba muy cansado, percibía desequilibrio y descoordinación en algunos de mis movimientos, el estómago bastante revuelto y una intensa molestia hacia la luz, pero el punzante dolor de cabeza y oídos había desaparecido. Permanecía tranquila y con buen ánimo. A pesar de las obvias alteraciones que sufría mi cuerpo, mi mente se mantenía en calma. Desconozco de dónde provenía aquella insólita

serenidad, pero sí pude experimentarla en el modo de escuchar, digerir y dar la bienvenida a las dos palabras que pusieron nombre al destino de mi viaje: derrame cerebral.

Segundo disgusto que no me apetecía dar: avisar a mi pareja. En este caso, Nueva York-Madrid: 5779 kilómetros para darle vueltas a la cabeza sobre las nubes. No quería y no quería, pero mi hermano, que sabe cómo darme en la tecla más inmediata, me preguntó:

—Si fuera al contrario, ¿te gustaría saberlo al momento?

Tocado y hundido. Entendido.

—Llámale.

Qué tremendo giro por los adentros es esto de ponerse en el lugar del otro.

Volaría de inmediato de Nueva York a Madrid y desde allí viajaría hasta Málaga. Su llegada, nuestro encuentro en la UCI, grabado. Inevitablemente, él formará parte de la historia que cuento a lo largo de estas páginas. Es un ser humano vital en mi recuperación. En mi ser y estar. En esta vida y mucho más allá. Es el mejor de los compañeros que puedo soñar a la hora de emprender un «viaje». El que sea…

Hasta el 8 de abril permanecí en el Carlos Haya. Una semana que, dentro de la gravedad de la circunstancia que me visitaba en aquellos días, pude vivir con ánimo y buen humor. La mejor amiga de mi madre, que es para nosotros como su hermana, y la mujer de mi hermano, que es piñón bello y sólido de nuestra familia, se sumaron a nuestros días en Málaga.

Acorde con la ocasión o no, me he reído en el tiempo que he permanecido ingresada entre paredes verdes. En cuanto alguien atravesaba la puerta, me hacía con lo que llevase —cigarrillos, gafas y complementos— y me montaba una película. Y como directora del filme, yo me encargaba de la decisión final del casting. Puede que el decorado del hospital llegara impuesto desde la producción, pero yo decido si a la enfermedad le doy el papel principal. Casi que no. Para ella, una colaboración especial. Tendrá por supuesto sus secuencias importantes y sus momentos de lucimiento, pero es una intensa actriz dramática que necesita de contención. Si se le da excesivo protagonismo, si se le concede absoluta libertad y demasiadas líneas de guion, te convierte la historia en una auténtica tragedia. Siento que el regodeo en la desdicha lo único que genera es la atracción y permanencia del malestar. No soy amante del enganche en las quejas y los lamentos. La adversidad puede hacernos crecer o puede hundirnos, pero todas las onomatopeyas que hay entre medias prefiero evitarlas. Saltármelas. Con el mayor de los impulsos que pueda alcanzar mi zancada.

En mi semana de ingreso hospitalario en Málaga, solo hubo un episodio en el que se manifestó desnuda la severidad y alarma de mi situación. Estaba en aquel instante con mi madre y mi hermano, intentando entretener las horas del mejor modo posible y asentada en la espera de la toma de una decisión quirúrgica. No sé sobre qué estaríamos hablando, solo recuerdo que, sin previo aviso, comencé a sentir convulsiones. Mis músculos se tensaron y mi cuerpo empezó a temblar con violencia. Durante aquel breve espacio de tiempo no recuerdo nada más. Al abrir los ojos,

me encontré con la cara absolutamente descompuesta de mi hermano, que llamaba con toda urgencia a los doctores desde el umbral de mi cuarto. Mi madre no estaba a su lado, llegaría unos segundos más tarde con los profesionales que se ocuparon de estabilizarme.

El pavoroso susto en sus rostros ante la inesperada reacción de mi cuerpo me hizo asomarme al balcón de mi fragilidad. Afortunadamente, aquel violento sobresalto no invadió de miedo mis pensamientos ni alteró el buen humor de mi estancia en el hospital. Continuaría ingresada en los días de observación hospitalaria con las fuerzas altas. A pesar de las nieblas de mi porvenir, el magnánimo racimo de serenidad, esperanza y optimismo no veía motivos para escaparse de mis manos.

Pasados varios días, junto a la valoración del equipo profesional médico y de mi familia, se decidió que, aunque fuera la intervención más invasiva y traumática, la mejor opción para asegurar la eliminación completa de la MAV sería la primera que nos dieron a conocer: la cirugía cerebral abierta.

Tenía toda la confianza en la profesionalidad del equipo médico que me trataba en el hospital Carlos Haya. Sentía que me encontraba en muy buenas manos, pero sabía que a mi operación quirúrgica le podía seguir una larga e indefinida temporada de ingreso en el hospital y no quería estar lejos de Madrid. De mi gente. Cada vez eran más los mensajes y llamadas de compañeros, de amigos que querían venirse a Málaga para acompañarme en los días previos a la operación. A pesar de lo delicado de un traslado largo en ambulancia (hasta que me operasen, corría el riesgo de una posible segunda hemorragia), una vez transcurridos los rigurosos días de estabilización y llegada

la aprobación de los doctores, decidí regresar a la ciudad en la que vivía.

Regresaría a Madrid y me operaría allí.

Viaje de vuelta para toda la manada.

Rumbo: Gregorio Marañón.

3 Vamos, que nos vamos

A Madrid en ambulancia. Con dos auxiliares de enfermería y con mi familia pendiente en un coche tras ella, siguiendo y acompañando su dirección y velocidad. No me encontraba con el mejor de los cuerpos posibles, pero no se me hizo especialmente largo o incómodo el viaje. Vuelta a la camilla y vuelta al pequeño interrogatorio de lugares insospechados:

«¿Y a ti qué te parece Pepita? A mí es que no me gusta nada como actriz. ¿Y Fulanita? Me gusta mucho, pero… ¿no te parece que se ha quedado excesivamente delgada? A mí me gustaba más con sus curvas de antes.»

He de reconocer que, sean las circunstancias que sean, mis respuestas monosilábicas ante este tipo de preguntas no favorecen la conversación. Yo permanecía silenciosa y concentrada en horizontal. Reflexionaba sobre la futura llegada a la capital y la compleja operación quirúrgica que me esperaba allí. Con una única parada para que descansara el conductor, la duración aproximada fue de unas cinco o seis horas. Mi familia y amigos sabían ya de mi estado, pero afortunadamente la noticia no había saltado de momento a la luz pública. Junto al equipo profesional de los dos hospitales, intentamos tomar las medidas necesarias

para hacer la salida y llegada del modo más discreto posible.

Gregorio Marañón. Hospital que no me resulta nada desconocido. Lo conozco por mi PADRE y por diferentes amigos que han estado ingresados en sus habitaciones. En sus días de «despedida»; en sus días de recuperación.

Conocí al nuevo equipo médico que me atendería allí. Tenían ya consigo los informes de todas las pruebas realizadas en el Carlos Haya. Me presentaron también a la neurocirujana que iba a operarme. Nada más verla, me sorprendió lo joven que era —calculo que tendría un par de años más que yo—, podría ser una de mis amigas, con las que quedo cualquier tarde para tomarnos un café y ponernos al día. De su cualificación no tenía ninguna duda. Profesionalmente teníamos muy buenas referencias de ella. En nuestra primera conversación —en su saludo, modo de hablar y de expresarse— destiló seriedad y precisión.

Creo que uno de los momentos más vulnerables del ser humano es aquel en el que permanece en manos de los doctores. La mayoría de nosotros, con nuestros conocimientos mínimos sobre la materia, ¿qué podemos opinar, debatir o discutir? Algo, poco o nada. Una vez reflexionado y otorgado el sí al cirujano que va a ocuparse de nuestra operación, solo queda confiar. No es sencillo delegar la confección de un abrigo vital para un espacio tan gélido como el quirófano. Nos corresponde y beneficia sumar grados de temperatura a nuestro cuerpo desnudo. Esto de los doctores no es solo un «Hola, encantada y gracias». Con el cirujano, el paciente desarrolla una necesidad de absoluta confianza en su saber y hacer.

Un cerrar de ojos.

Un abandono.
Un posible despertar.

Ya estaba en Madrid. En la ciudad en la que viven la mayoría de las personas de mi círculo más cercano. Comencé a recibir visitas. Fueron muchos, muchos los amigos y compañeros que pasaron por mi habitación durante aquellos días. Ese momento en el que llamaban a la puerta y la cruzaban, ese instante en el que desde la cama me encontraba con sus ojos, fue hasta entonces el único en el que me emocionaba por los adentros. No era una emoción que tuviera que ver con el sufrimiento. Era una emoción repleta de complicidad, de AMOR por las personas que amo, por aquellos que siento y sé que me aman. Al igual que les pasó a mis familiares en Málaga, lo quisieran ellos o no, sus ojos hablaban a buen volumen. Veía en sus rostros el impacto del susto ante la noticia, la preocupación y el miedo por la delicada operación que sabían que me esperaba. Recuerdo abrazos tan… todo. Abrazos repletos de presencia. De calor, acogida y entrega. De UNIÓN.

Desde mi hemorragia cerebral, ha habido días mejores, peores, complicados, removidos, tranquilos, rebeldes, surrealistas…, pero ninguno de ellos lo he vivido desde el dolor emocional. Suene como suene. Es cierto. Lo saben los míos, lo sé por suerte yo. Me parecía que en este sorteo contaba con cantidad de papeletas para dejarme caer en la tentadora opción de maldecir. Esta opción se hallaba a la vuelta de la esquina, podía visitarla en un segundo. Un bucle de pensamientos tan humanos como destructivos, que comenzaban con un «¿por qué?».

¿Por qué a mí? Pero ¿cómo puede ser? ¿Ahora? ¿Un derrame cerebral? ¿A los treinta y dos años? Pero si siempre he tenido una salud fantástica, si no he podido llevar una vida más sana, pero si me encuentro en un momento estupendo, personal y profesional. ¿Nací con una malformación? ¿Y van a tener que abrirme la cabeza? Pero ¿cómo es eso de que es una operación de alto riesgo? ¿Puedo no despertarme de la cama de operaciones? ¿Puedo salir de ella en una silla de ruedas? Y superados los riesgos mayores, ¿tengo que contar también con los riesgos menores? Y los menores ¿cuáles son? ¿Perder el habla? ¿La memoria? ¿La vista? ¿El oído?

No. Me vais a perdonar, pero no sois bienvenidos en esta casa. No me hacéis bien. Por ningún lado. Entendía el lógico tiovivo de queja, incomprensión y miedo al que podía subirse mi cuerpo en aquel incierto mañana, pero mi hoy no lo quería a su lado. No lo quería. Así que no le permití instalarse en mí ni un segundo.

¿He sufrido una hemorragia cerebral? Sí.

¿Tengo que operarme? Sí.

Punto. A partir de aquí, yo decido con qué alimentar mi mente.

«No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente», Virginia Woolf. No puedo estar más de acuerdo. Decidí alimentarla única y exclusivamente con todo aquello que me hiciera sentir bien, que me diera fuerza y ganas. Me hice con la mejor de las tiendas de campaña para el OPTIMISMO. Lo asenté entre ceja y ceja. Mi chico colgó en la pared de la habitación una fotografía que me había regalado hacía unos meses: un retrato en blanco y negro de un león. Sería lo primero que vería en el hospital al despertarme. Su mirada, su estar, me llenaba de serenidad y confianza; de dignidad. Me

hipnotizan los leones. Es el animal que más coraje me despierta.

Nos dieron como posible cita para la operación quirúrgica el 18 de abril. Si no surgían imprevistos o urgencias mayores, me operarían ese lunes. A excepción del equilibrio (que sí que lo tenía visiblemente alterado), yo me sentía físicamente bien. Mis días transcurrían entre visitas que me llenaban de buena energía y de lentos paseos por los pasillos del hospital. Creo que nos ponen esos camisones con el culo al descubierto para que no nos escapemos a ninguna parte. En serio, no se me hicieron especialmente pesados los días de espera previos a la operación. Estaba claro que permanecer ingresada en un hospital no era el más cálido de los climas, pero las horas circulaban rápidas entre buenas conversaciones y emocionantes encuentros con todas las personas queridas que pasaban por aquel cuarto.

Se me quedaban la comida y la cena frías la mayor parte de los días. Me considero una persona muy puntual, pero lo de comer a la una y media y cenar a las ocho no era mi fuerte. Las enfermeras venían a recoger la bandeja cuando yo aún no la había abierto.

—Pero ¿todavía no has comido? —me preguntaban.

—Sí, sí…, ya voy. ¡Me pongo ahora mismo!

Con el desayuno, sin embargo, saltaba como una fiera. Es la comida que más disfruto. Varios de mis amigos me traían un *croissant* (saben cómo me gustan) cuando se acercaban temprano a verme. Mi chico se hizo en ese abril cliente vip de la pastelería de abajo. ¿Cuántos cafés y *croissants* desayunamos juntos en aquel cuarto?

Aunque a mi familia le costara lo suyo la digestión de una de mis firmes decisiones, la respetaron: decidí pasar sola las noches de ingreso previas a la intervención quirúrgica. No quería que ninguno se quedara a dormir conmigo en el hospital. Primero, por lo poco agradable que es dormir en un sillón, con la banda sonora de las máquinas de fondo y con la continua entrada y salida de enfermeras para supervisar cada uno de sus necesarios pasos, y segundo, porque necesitaba pensar. A mi familia, el primer motivo de mi decisión les entró por un oído y les salió por el otro, pero el segundo lo escucharon con atención. Supieron respetarlo. Me lo concedieron aunque les costara.

No lo puedo expresar de un modo más simple. Necesitaba pensar. Es algo que siempre he hecho. Detenerme a PENSAR. Ahora más que nunca, sentía la necesidad de quedarme a solas. En silencio. Necesidad de reposar tantas emociones y reflexionar sobre todo lo que se estaba cocinando dentro de mí en aquellos días. De hacer el ejercicio diario, más bien nocturno, de mantener un diálogo conmigo misma. Un soliloquio basado en el ánimo y en el empuje.

Vamos, Silvia. Quieres. Puedes. Va a salir todo bien. Confía. Va a salir todo bien. Tocan tiempos menos sencillos, pero puedes. Vamos. A soñar. Va a salir todo bien, va a salir todo bien…

El 13 de abril, la noticia de mi accidente cerebrovascular salió en los medios de comunicación. Hasta entonces algunos links y foros habían mencionado que sufrí un desvanecimiento en el Festival de Málaga y sus posibles causas, pero no había una confirmación oficial de mi estado. Tras mantenerse en privado el diagnóstico durante once

días, había desconectado bastante de la posibilidad de que mi situación pudiera salir a la luz pública.

En Málaga, cuando permanecía ingresada en la UCI, recibí en mitad de la noche la visita de una enfermera. Estaba dormida cuando sentí su tacto en el brazo. Desperté. Al abrir los ojos me encontré con su rostro sonriente. No conocía a aquella enfermera, no pertenecía a mi módulo. Allí, al borde de la cama y a altas horas de la madrugada, me dijo entre susurros:

—Qué ilusión conocerte. Quiero que sepas que mi hijo es periodista y, claro, está enterado de todo lo tuyo. Pero no te preocupes porque no lo va a contar. —Volvió a sonreírme. Se acabó el sueño para el resto de mi noche.

Tanto en Málaga como en Madrid, he vivido varios sinsentidos pertenecientes al género de la ciencia ficción, en forma de inesperadas visitas nocturnas de algunas enfermeras, que no trabajaban en la planta en la que me encontraba. Cuesta creerlos. Para el que los vive, para el que los escucha al contárselos. Por suerte, con las enfermeras y enfermeros con los que compartí mi día a día mantuve una relación excelente. Qué profesión dura, bella y valiosa es la enfermería. El logro del que opera es sabido y reconocido por todos, pero la labor del enfermero no es tan notable para el exterior, pasa de un modo mucho más clandestino. Y, sin embargo, es tan importante para los que nos encontramos ingresados… Su cuidado es diario. Amanecemos y anochecemos con ellos. Desde nuestra apertura de ojos hasta su cierre. Día y noche. Gracias por estar. A todos.

Hasta el día previo a mi operación, decidí no ver ni leer nada —ni televisión, ni Internet, ni periódicos o revistas—, pero el batallón de mensajes que comencé a recibir me dejó claro hasta qué punto se había difundido la noticia. El

sonido del teléfono era constante, las llamadas a mis familiares, la cuenta de mi correo se llenó de *mails*. El cuarto se convirtió en un hermoso vivero. Con ramos de flores y plantas de todos los colores y tamaños. Por recomendación higiénica, por la oxigenación del cuarto y por los bichos que podían reproducirse en la tierra de las macetas, los doctores me dijeron que aquello no podía permanecer así. En el hospital no me las podía quedar, y que mi familia me las llevara a casa no tenía ningún sentido. ¿Cuándo volvería a casa?

(*Sonido de grillos.*)

Entendidísimo. A repartir flores. Entre muchos de mis seres queridos y entre las enfermeras. Doble sonrisa para cada uno de vuestros hermosos ramos de flores. Me llegaban cartas de personas desconocidas, de público o seguidores, que se acercaban personalmente a la recepción del hospital para dejarlas a mi nombre. El contacto que aparece en mi web es el de mi representante, por lo que fue a ella a quien muchísimas personas le escribieron y le siguen escribiendo hoy en día. Valioso regalo el que me hizo M. en aquel abril: imprimió cada uno de los correos y me los llevó al hospital. Todo un TESORO. Conmigo. Lo guardaré siempre.

Y aquí, una de las revelaciones más valiosas de mi viaje. Si algo creo que se me ha dado o se me da bien en este camino, es amar. Amar a las personas. Estar en el amor. Sabía que no era un sentimiento únicamente de ida —era y es de ida y vuelta—, pero nunca imaginé la dimensión de esta cosecha. Cuando la vida te coloca, por las circunstancias que sean, en un asiento al límite, te das cuenta del fruto que han dado las semillas sembradas en

este terreno. El amor de los seres que me conocen y rodean fue un abrir brusco de ventana, un visionado de golpe, un abrazo conjunto. En mi horizonte de entonces y en el de hoy, no puedo observar una cosecha más bella.

Recuerdo una entrevista de hace ya muchos años, que me hizo mi compañero Luis Alegre en su programa *El Reservado*. Es una de las mejores entrevistas que me han hecho. Aunque obviamente fuera pública, yo la viví como la conversación privada que se mantiene con un buen amigo. Recuerdo que una de sus preguntas fue algo así como:

—¿Cuáles has sido tus momentos más plenos, más felices de algún modo?

Me tomé unos segundos para responder.

Luis retomó su pregunta, aclarándome:

—No me refiero a los momentos de tu profesión o de tu trabajo.

—No, no estaba pensando en ninguno de ellos —le respondí.

Si me detengo a reflexionar al respecto, se me hace más que evidente que mis momentos plenos, plenos de felicidad, pasan todos por momentos personales. Por lo vivido y compartido con personas. Los puedo respetar, valorar y saborear al máximo, pero las películas, los premios… no permanecen conmigo en momentos como este. Permanecen y me alimentan las personas.

En la «parada o actividad mental» que hacía cada noche al quedarme a solas, no podía dejar de pensar en la ironía del mensaje que me estaba visitando. Poniéndome práctica, no había muchas vueltas que darle al asunto. *He nacido con una malformación cerebral y es ahora cuando ha estallado*. Ok. Pero si profundizaba un poco más en el hecho de

encontrarle sentido a esta faena de visita, me daba cuenta de que, en su fondo y forma, este inesperado acontecimiento me golpeaba directamente en la cara con dos de los aspectos que desde pequeña habían convivido conmigo justo en la acera contraria.

Por naturaleza y condición, por las circunstancias dadas, siempre me ha tocado cuidar. Soy cuidadora. O hasta entonces lo había sido. He acompañado a los míos hasta la puerta de los quirófanos, he estado presente en su despertar en la UCI, los he duchado, puesto y recogido sus cuñas, limpiado sus cicatrices… En este personaje me desenvuelvo con mucho arte. Pero ¿y en este otro papel que se me planteaba ahora? No tenía ni idea de por dónde cogerlo. Eso de estar al otro lado, de ser yo la que necesitaba la ayuda y el cuidado, no era lo mío. Ha sido un aprendizaje de los profundos, para mí y para los que he tenido la inmensa suerte de tener cerca, cuidándome.

El otro aspecto que se me plantaba descaradamente de frente era la pérdida de intimidad. Sé que en los tiempos que corren no es uno de los valores más en alza, pero para mí la discreción es pieza fundamental de mis puzles. No necesito inmiscuirme en la vida del vecino, no necesito compartir la mía con él. Que mi oficio es público lo sé muy bien, no es ningún descubrimiento. Pero dentro de los márgenes que me permite mi parcela profesional, siempre he procurado separar la intimidad del mejor modo que puedo. Y aquí me planto y me pregunto: ¿y por qué me decido a escribir un libro? Pues lo escribo por dos razones. La primera ya la he mencionado. Del mismo modo que varios libros han sido todo un estímulo en mi recuperación, puede que este también lo sea para alguien que se encuentre en una circunstancia similar a la mía. Si pudiera ser así, ya está más que compensada la balanza de este

compartir. Y la segunda es porque, quisiera o no quisiera, la noticia de mi enfermedad había salido a la luz pública. Contra eso no pude hacer nada.

Daré primero las gracias por el respeto que han tenido siempre los medios de comunicación en la forma de darla a conocer. Pero parte del mensaje que se ha difundido no es cierto. Pasado el tiempo, cuando ya estaba en casa, he leído frases como: «Esto es muy duro», «Gracias a Dios, estoy bien», «Los médicos me dicen que me arme de paciencia», «La recuperación no es fácil, aunque pueda parecer cómodo…» (el sentido de «cómodo» en el contexto de esta frase todavía no he llegado a comprenderlo). Ninguna de estas declaraciones es mía. Y si estuviéramos con otro asunto, pues seguramente lo dejábamos pasar, pero este para mí es muy importante. El adjetivo *duro* lo empleé para referirme a lo difícil que se me hacía vivir una rehabilitación sin tranquilidad, con la presencia de fotógrafos en el portal de casa o en cualquiera de mis entradas y salidas en los centros médicos. Por supuesto que este viaje no es sencillo, pero ese «Esto es muy duro» que he leído acompañando mi foto o la noticia de mi hemorragia cerebral no es mi titular. Lo ubico tan lejano a mi proceso… No me pertenece. No ha salido, no sale ni saldrá de mi boca. No es el mensaje de mi viaje. Por eso escribo. Porque el profundo aprendizaje que me ha ofrecido vivir esta experiencia en primera persona, provoca en mí el desarrollo de una necesaria valoración.

Por complejo que pueda resultar afrontar y vivir una enfermedad grave, no solamente podemos superarla, sino que también podemos rescatar de ella toda una privilegiada lección de vida. Un aprendizaje al que solo se puede acceder desde la humildad y el desapego del ayer. Desde el contacto interior, la entrega y la valoración de nuestro hoy.

Es lo que siento.

Es lo que pienso.
Es lo que deseo compartir.

Hoy en día, ante cualquier operación nos hacen leer y firmar una serie de papeles importantes. Es la llamada «declaración de consentimiento». En ellos, se nos advierte de los posibles riesgos que pueden desarrollarse durante la intervención quirúrgica requerida. Hay que firmarlos, tiene que quedar por escrito la constancia de que el paciente lo ha leído y sabe a lo que se expone o enfrenta ante el quirófano. Lo entiendo perfectamente. Hay que informar al enfermo de todas las posibles consecuencias de su operación. Solo llegué a leerme el primer párrafo de una de mis hojas de información y consentimiento. Hablaba del tanto por ciento correspondiente a mis probabilidades de perder el habla, por la zona en la que se encontraba mi hemorragia. *The end*. No leí más.

—¿No te los quieres leer bien? —me preguntó mi madre.

—No. No voy a leerlos. Ya están firmados —le contesté.

Me gusta documentarme, estar informada de los terrenos que toco o en los que me muevo. En mi profesión no dejo de hacerlo. En mi vida personal también. Saber de la actualidad, conocer lo que ha sucedido o sucede en nuestra historia, en nuestros vecinos cercanos y en los no tan cercanos. Me gusta informarme, estar al tanto. Si opino, lo hago con la mínima seguridad de saber de lo que hablo. Pero, en esta ocasión, no quise documentarme sobre ninguno de los múltiples riesgos durante y después de la operación quirúrgica. Mi subconsciente no se lo pensó dos veces. No necesitó más de una línea de escritura para rechazar la lectura de las siguientes. Decidió con toda su firmeza y convencimiento ocultar información a la

conciencia. Sabía que mi mente iba a memorizar cada uno de esos vocablos, datos, cifras y estadísticas de riesgo. Que mi cuerpo y cada una de sus células se tensarían al alimentarse de una luz roja permanente. Desde la primera vez que escuché en el hospital Carlos Haya las palabras *derrame cerebral*, a mi mente y a mi cuerpo les llegó en bruto el significado de una craneotomía. Sabía que me enfrentaba a una intervención muy compleja y delicada. Ya había decidido que iba a operarme, ya me habían confirmado dónde y con quién. No necesitaba saber nada más. Varias de las personas que me visitaron en aquellos días me hicieron preguntas sobre la intervención: «¿Por dónde van a abrir?», ¿Cuánto calculan que durará la operación?», «¿Te van a rapar toda la cabeza?». Por supuesto que me importaban aquellas cuestiones, pero no sentía la necesidad de preguntarlas. Cada una de ellas se respondería a su tiempo. Obligatoria, inevitablemente.

4 Luna llena y 5 milímetros

LOS doctores me habían informado de su intención de operarme sentada. Por el simple peso de la gravedad, el hecho de permanecer en vertical durante la operación, y no tumbada boca abajo, aportaba 5 milímetros clave a la hora de intervenir, de intentar evitar el contacto con el cerebelo lo máximo posible. Es una posición quirúrgica difícil tanto para el cirujano y el paciente como para el manejo de la anestesia, ya que se utilizan en ella diferentes implementos para su estabilidad. Con este fin se emplean dos tenazas estériles que rodean el cráneo y estabilizan la cabeza. Los brazos, rodillas y pies también tienen que estar controlados. El trauma para el cuerpo sería mayor debido a la sujeción que precisa, pero, en el lugar en el que se encontraba localizada mi malformación, ganar 5 milímetros era una distancia vital que no podía pasarse por alto.

A esta posición quirúrgica se la denomina «posición sedente» o «posición sentada». Como es lógico, no puedo recordarme sentada en ella, pero he intentado pintar un dibujo orientativo, para explicarla mejor y que aparece dentro del material gráfico que acompaña a este libro.

El paciente vive su caso con toda la exclusividad, pero los doctores y cirujanos se enfrentan a enfermedades y

operaciones en cada una de sus jornadas de trabajo. Hablan de sus pasos con una cotidianidad a la que no están habituados ni nuestro oído ni nuestras emociones.

En mi neurocirujana, siempre me llamaba la atención la expresividad de sus manos. Articulaba ampliamente sus dedos y muñecas mientras explicaba sus pasos quirúrgicos. Este rasgo es también muy común entre los actores. No solo utilizamos la voz para hacernos entender o comunicarnos. Nuestro cuerpo, con sus formas y movimientos, acompaña y complementa el mensaje. Cuando nos explicaba el proceso detallado de la operación, no podía dejar de observar la expresión de sus manos. Anestesia, posición, abrir, cráneo, hueso, cerebro, cerebelo, arterias, venas, introducir, eliminar, coser, complicación, infección, hemorragia… Mi atención se focalizaba en el *cómo* se dice, por encima del *qué* se dice. Me daban más vértigo los movimientos y gestos de sus diez dedos que la seriedad y el peso de sus palabras.

Recuerdo una conversación con uno de los buenos doctores que siguieron de cerca mi proceso en el Marañón.

—Silvia, en la intervención tendremos que extraerte un hueso del cráneo. Dependiendo de cómo se desarrolle la operación, podremos volver a insertártelo o no. Pero digamos que no sería un socavón muy grande. Además, podrías tapártelo con el pelo.

Palabra textual: *socavón*. Recuerdo perfectamente desviar en aquel instante la mirada hacia mi madre. Estaba sentada frente a mi cama. Tenía la mandíbula en Huelva, la boca en Almería, un ojo en Orense y otro en Alicante. Ella ha sido y es mujer fuerte, repleta de brío y valor con su cuerpo y las difíciles operaciones por las que ha pasado. Pero una cosa es el cuerpo de uno y otra cosa es el cuerpo

de un hijo. Y lo digo sin ser madre, pero lo presiento y lo sé. Tiene que ser así. Seguro.

Desde la llegada del diagnóstico y el ingreso hospitalario, las circunstancias complejas que habitaban en mí me hicieron ser consciente del momento crítico en el que me encontraba, pero la PAZ que habitaba en mi mente flotaba por encima de todos los miedos, riesgos y estadísticas que acechaban a mi presente y futuro. Ella sería la dueña absoluta de mi observación y escucha, sentir y confianza.

El día anterior a mi intervención, la neurocirujana me hizo una visita en el cuarto.

—¿Quieres preguntarme algo con respecto a la operación? —me dijo.

—No… Que desayunes bien mañana —fue lo único que respondí.

Ese día previo, aquel 17 de abril, lo pasé rodeada de buena gente. Entre las visitas que me acompañaron durante la mañana y tarde, estuvo mi hermano con varios amigos suyos con los que pasé un rato tan divertido como escandaloso. El volumen de risas iba en aumento. Yo no paraba de decirle a mi hermano:

—¡Niño! Baja la voz que van a venir, que nos van a llamar la atención…

A cualquiera que pasara por mi cuarto en aquellos momentos le costaría creer que nos encontrábamos en las horas previas a mi intervención quirúrgica.

También estuvo a mi lado mi HERMANA mayor, la columna vertebral de nuestra familia. Ella entra en un espacio y se suma a la emoción que lo habite. No necesita coger los chistes ni conocer los motivos de los disgustos: es

un radar sensible y permanente de energía. Aquel día, se reía con nosotros y me miraba con el ilimitado amor que desprende su sonrisa. Tiene síndrome de Down. Hablar sobre ella sería otro libro. Su minusvalía se denomina con un *down*, pero ella es, en todos sus sentidos, un *up*. De los pies a la cabeza. Es un ser único, excepcional y superior. Conocerla es amarla.

Al despedirme de mi hermana aquella tarde (no quería que al día siguiente estuviera presente en mi entrada a quirófano), me cogió las manos con delicadeza y me dijo:

—Silvia, tú no te preocupes por nada porque yo sé que todo va a salir bien.

Ella no estaba al tanto de la dificultad de la operación, ni de riesgos ni de probabilidades, pero, en la escucha del latido de la vida, es una sabia. Una chamana.

—Claro que sí, pronto nos veremos —le contesté. Y nos dimos un abrazo que alimentó como cinco cocidos.

En los días anteriores había comentado con mi familia una especie de códigos entre nosotros para comunicarnos dependiendo de cómo saliera la operación. Yo no sabía si iba a despertar con movilidad, tampoco si despertaría con la capacidad del lenguaje, así que estuvimos hablando de algo parecido a: «Si pestañeo una vez, será un sí; si pestañeo dos veces, será un no». Conversación que abandonamos y no grabamos ninguno de nosotros.

También en las noches previas, cuando me quedaba a solas en la habitación del hospital, había comenzado a escribir una carta para ellos. Pero aquel escrito que estaba pensado para ser guardado en el cajón de un pequeño mueble que se encontraba junto a la cama acabó hecho pedazos en el cubo de la basura. Aunque la carta estuviera inundada de sentimientos positivos, había algo en lo de dejarles un folio escrito antes de bajar a quirófano que me

sabía a despedida, y yo sabía que no me iba a ir. No sé si cuando uno se marcha lo sabe, pero sí sé que cuando uno se queda lo siente. Y yo no podía dejar de sentirlo.

Aquella tarde del 17, me puse a leer por primera vez los mensajes de ánimo y apoyo que habían dejado los internautas en las redes. La mujer de mi hermano (¿por qué nunca diré *cuñada*?) me imprimió todos los publicados en Twitter y yo desde el móvil pude leer los de Facebook. No me cabía más aire en los pulmones, ni más gracias en mi metro sesenta. Escribí un mensaje de agradecimiento desde la voltereta emocional en la que me encontraba después de leer todas aquellas palabras. Me parecía ilimitadamente bello, valioso, que tantas personas que solo me conocían a través de mi trabajo estuvieran allí. Presentes. Cada uno con su emisión de calor, con su deseo, pensamiento, imagen, oración o energía… acompañando. Fuera en la forma que fuera, estuvieron. Y su estar fue otro importante empujón a sumar, en mis ganas de luchar y de enfrentarme a lo que me esperaba. Lo escribí entonces y lo vuelvo a escribir ahora.

GRACIAS. SIEMPRE. A cada uno de vosotros.

La noche anterior a la operación quise pasarla por primera vez acompañada: mi chico se quedó a dormir conmigo. Y, a partir de aquí, todas las noches del hospital. Se trajo consigo una «picada» estupenda y nos montamos nuestra cena temprana en la habitación. Entre muchas cosas, recuerdo que estuvimos hablando del fragmento de un documental que él había visto la noche anterior en casa. Me contó que en el reportaje se decía que los leones tienen la capacidad de rugir no solo por las adaptaciones morfológicas de su laringe, sino también por una

modificación en la forma de su hueso. Fue hace poco cuando me enteré de que ese hueso es el hioides y de que el león lo tiene semiosificado. Leí también que su rugido podía escucharse a una distancia de unos 8 kilómetros. Menciono esta conversación porque más adelante tendría que ver con mi despertar.

Tengo la buena y la mala costumbre de subirme y meterme en las camas de los pacientes que visito. Sé que esto no está bien visto ni es recomendado por los enfermeros, que el que viene del exterior puede traer gérmenes y pasárselos al enfermo…, pero no lo puedo evitar. Algo me dice que el abrazo en la cama del hospital tiene más fuerza que otras cosas. En esta ocasión no me subiría a ninguna pero sí pediría que invadieran la mía. Así que allí estábamos los dos metidos en la misma cama, observando la poderosa luna llena que se dejaba ver por la ventana aquella noche.

A la mañana siguiente, despertamos muy temprano ya que me bajarían a quirófano sobre las siete. Amanecí con mucho ánimo y también con buen humor. Me senté en la cama y comencé a cepillarme el pelo. Con toda la melena esparcida por la cara fui despidiéndome de los pelos a través de un absurdo monólogo entre cepillada y cepillada. De un golpe brusco hacia atrás, me retiré la melena y me encontré con la cara de mi chico sin saber muy bien qué decirme y a su lado a la neurocirujana mirándome. Después de la escucha de mi pueril soliloquio (espero que solo llegara a oír la última parte), imagino que la doctora pensaría algo así como: *A esta chica hay que operarla cuanto antes*.

Llegó la hora de bajar a quirófano.

«Despedida» de los míos. Y, aquí sí que sí, me emocioné como no lo había hecho hasta entonces. Desfilaban lágrimas sin orden ni concierto. Recuerdo con precisión cada uno de los detalles que me rodearon cuando llegó el momento de introducirme en el ascensor. El celador le dijo a mi familia:

—Hasta la puerta del quirófano solo puede acompañarle un familiar.

Mínimos segundos de silencio. Desde aquella cama con ruedas miré a mi madre. Ella dio paso a mi chico. No se me olvidará nunca la generosidad de aquel gesto. Yo siempre la he acompañado a ella en sus operaciones hasta el último tramo al que me han permitido llegar. Me despedí de ellos antes de entrar en el ascensor. A excepción de mi hermana, allí se encontraba concentrado lo más preciado y bello de mi vida. La manada. Cada sonrisa y lágrima, cada vibrante emoción de aquella «despedida» queda guardada en lo más hondo de mi interior.

Me metieron en el quirófano. La anestesista a la que había conocido hacía unos días era también muy joven. Era una chica tremendamente cercana, alegre y con un nombre que me llenaba de optimismo. Ella me había sugerido que, antes de la anestesia, procurara presentarme en el quirófano con el tema y la imagen de un buen sueño en mi mente, el que yo quisiera. Con ese sueño despertaría. Pero no me dio tiempo. Estaba tan profundamente emocionada con el «Nos vemos pronto» del que venía que no pude concentrarme unos minutos para visualizar el sueño que había elegido.

Se abrió el baile de la anestesia.

A soñar.

5 Presente

ABRÍ los ojos. Desperté. Me encontraba en la UCI. Primero de los pasos conseguidos. Presente.

Mi sensación corporal era la de un pesado bloque de una sola pieza. Un bloque que concentraba la mayor parte de su peso en la cabeza. Había llevado muy bien el extenso recital previo de todas pruebas médicas. Siempre las precedía un «Esta prueba puede resultarte muy incómoda o desagradable, intenta relajarte todo lo que puedas». De relajación eran ya muchos los años de entrenamiento. En el estudio de interpretación y en la profesión. Aprendizaje que también puse en práctica en el hospital a la hora de enfrentarme al dolor físico. Pruebas superadas. Todas resultaron ser más soportables de lo esperado. Pero las sensaciones que me invadían en el momento del despertar de la craneotomía se les escapaban de las manos a mis ejercicios de relajación.

Cabeza abierta. Boca abierta.

Nunca había experimentado una sensación física tan desgarradora. No había voluntad de sonido para articular una sola palabra, un solo quejido de dolor. Mi primer pensamiento fue un rotundo ESTOY. Con este, ya tenía la

mayor de las dosis de fuerza y alegría para continuar explorando las novedades de mi cuerpo.

Primera novedad: *¿Qué es ese ruido? ¿Qué estoy escuchando? ¿Alarmas, pitidos, zumbidos? ¿Qué ocurre?*

Acúfenos.

Hoy en día sé de acúfenos más que de Shakespeare, pero en aquel momento no entendía nada. El acúfeno, también conocido como tinnitus, es la percepción de un sonido que no existe en el entorno. Puede ser percibido en un oído, en los dos o en la cabeza. Y en la totalidad de mi cabeza estaban. Toda una olla de sonidos a presión sostenida por el cuello. Intentaba darle una respuesta lógica al luminoso signo de interrogación que tenía parpadeando en la frente. *Bueno, esto tiene que ser normal. Han abierto, entrado, intervenido, cosido… Tiene que estar todo revuelto por dentro. Habrá que darle tiempo a la cabeza para que coloque, para que termine de arrastrar sus muebles y desaparezca el tremendo ruido interno que escucho*. Pero los acúfenos en mi película no se conformaron con hacer un cameo. No, ellos serían los reyes del barrio. Conseguir que desaparezca su rol protagonista de los cuerpos no es tarea sencilla. Más adelante, un capítulo entero para vosotros, «okupas».

Segundo descubrimiento: veo doble.

Al elevar los ojos, conseguía ver con normalidad, pero manteniendo recto el ángulo de mis ojos, hacia los lados o hacia abajo, lo veía todo doble. Idéntica respuesta que me daba a mí misma para acallar las preguntas: *Esto también debe de ser normal. Acabas de despertar, estás medio atontada*. Más adelante confirmaría con mi familia que de «medio» nada: desperté absolutamente alelada por los efectos de la anestesia.

Sobre las cinco de la tarde, mis seres cercanos fueron pasando en pequeños turnos de dos personas. Las conversaciones y los detalles de estos momentos los rescato por sus recuerdos. Por ellos sé que desperté con dos moños en la cabeza, al estilo Chun-Li. Tenía rapado desde el comienzo de la nuca hasta arriba, pero no habían cortado pelo de los laterales. Dentro de lo que me jugaba en la partida, el pelo era la menor de mis preocupaciones, pero no dejaba de ser una pequeña buena noticia. Tenía toda una autopista en la parte trasera de la cabeza que podía cubrirme con el pelo que no se había cortado.

Reaccionaba a los estímulos que me rodeaban. Mi mirada conseguía fijar su atención. Reconocí al reducido y limitado grupo de personas que entraron a verme en la UCI aquella tarde. No había perdido la memoria a largo plazo, ni tampoco la comprensión y articulación del lenguaje. Por lo visto, en las primeras horas del desperezar de la anestesia, desperté hecha una cotorra. No paraba de hablar, como quien lo hace en mitad de sueños agitados. Y lo hacía con un timbre de voz diferente. Más agudo, infantil y acelerado. Mi hermano tiene este momento un tanto atravesado, porque lo primero que salió de mi boca en el comienzo del despertar fue una vomitona de ordenanzas:

—Niño, baja la voz, que estás hablando muy alto. Pero, niño, calla ya, cállate un poco, anda…

Qué placer poder compartirlo ahora y reírnos juntos, hermano. Me encanta la forma y el sonido de esta palabra. Amo vivir el fondo de su significado a tu lado: HERMANO.

Tengo claro que la fantasía de mis palabras durante aquel instante procedía de la tarde anterior que había pasado junto a él y sus amigos, al igual que lo que le contesté a mi chico también sé de dónde nace. Me contó que lo primero que me preguntó a su entrada fue un:

«¿Puedes rugir?», a lo que yo con mis dos moños, los ojos entreabiertos y mi cara de sepia congelada respondí con un «Aarrggg». Un intento de rugido capaz de escucharse a treinta centímetros de distancia. No hubo potencia para esos ocho kilómetros que alcanza el rugido de los leones, pero fue un paso significativo. Independientemente de su volumen y fuerza, fue un magnífico sonido para darle la BIENVENIDA a la vida.

La UCI en la que yo me encontraba en Madrid se componía de diferentes módulos acristalados. No podía escuchar a mis compañeros de planta pero sí alcanzaba a verlos. A mi vecino de enfrente y al de la derecha. Eran dos hombres mayores. Sin conocer su dolencia, sí se me hizo evidente que los dos habían sido intervenidos en el cráneo. Mismos apósitos, tubos y vías. Al ver sus caras de dolor, no podía dejar de pensar en la dificultad añadida de enfrentarse a un trauma físico y emocional como este cuando ya se tienen muchos años. Una operación cerebral supone un RENACER, y no es lo mismo renacer a los treinta que hacerlo a los ochenta. Es lo complicado de esta intervención. Gracias a ella se elimina la peligrosa malformación que el paciente pueda sufrir, pero adentrarse en la cabeza conlleva riesgos elevados. Es un ejemplo muy simple, pero se podría comparar al cerebro (el Jefe Superior Sistema de todos nuestros sistemas) con el mando a distancia de nuestros principales canales: cuando se abre y se toca, cuando se manipula, se corre el riesgo de desintonizarlos.

Los acúfenos y la visión doble serían dos de las primeras alteraciones en mis canales. La otra pareja de novedades la descubriría ya fuera de la UCI, en aquel primer día en el

que me encontré de vuelta en la habitación. Una de ellas fue cuando intenté levantarme, dar el primer paso. Había perdido por completo mi equilibrio corporal. No era capaz de sostenerme sin un punto de apoyo. ¿Cómo es esto de aprender a caminar de nuevo a los treinta y dos años? La visión doble, junto al estado de mis oídos, condicionaba todavía más la pérdida de equilibrio.

No solamente me encontraba con los tremendos ruidos internos de mi cabeza, con los «okupas», sino que había sufrido otra importante alteración que debía tener en cuenta: la pérdida de audición. Al principio no le dimos excesiva importancia, pensamos que se trataba de otro estado transitorio más en el despertar de la anestesia, pero no fue así. No fue pasajero. El término profesional y médico fue *hipoacusia*: disminución de la capacidad auditiva. En el oído derecho prácticamente la perdí (profunda) y en el izquierdo me quedaba un porcentaje de audición bajo (moderada). En el despertar no sería tan notable, pero mi dificultad para escuchar con claridad los sonidos que me rodeaban fue creciendo de manera paulatina con el tiempo.

Los doctores me explicaron que durante la operación, que había sido considerablemente larga (bajé a quirófano a las siete de la mañana y me subieron a la UCI a eso de las tres y media), había perdido mucho líquido. Los cambios en la presión de este líquido que reside en el oído interno me estaban ocasionando una progresiva pérdida auditiva general.

—¿Y no se puede recuperar? —les pregunté—. ¿No hay un sistema para volver a introducir ese líquido? ¿Para hidratarlos de nuevo?

Uno de los doctores utilizó una imagen muy sencilla que me ayudó a visualizarlo.

—Imagínate los oídos como dos uvas. Al perder su líquido interior, se secan; quedan convertidas en dos pasas.

Mi imaginación se puso en funcionamiento de inmediato y, como en aquella «teoría del pensamiento moderno» sobre las manzanas y las peras, continué insistiendo en mi debate de las frutas:

—Pero… ¿cómo se hace para conseguir que esa pasa pueda volver a ser una uva?

Conociendo las intervenciones quirúrgicas que se llevan a cabo hoy en día, me costaba creer que no hubiera un modo de poner remedio a mi alteración auditiva. Pero no lo había, no lo hay. Ok. Paso a paso. Mi tienda de campaña para el optimismo continuaba bien asentada.

Aquel día en el que me trasladaron desde la UCI a la habitación, las enfermeras me comunicaron que a la mañana siguiente me ducharían temprano con la ayuda de un pequeño taburete que había en el cuarto de baño.

—Buenas noches.

Aquí volvió a aparecer mi dificultad con esto de dejarme ayudar y también mi curiosidad por comprobar si podía hacerlo. Sola. Como ya dije, desde el día previo a la operación, mi pareja dormiría conmigo todas las noches de hospital, así que, cuando se quedó dormido en la pequeña cama de al lado, me fui incorporando poco a poco de la mía. Como pude. Las luces estaban apagadas pero entraba algo de luz por la ventana, la suficiente para ver los puntos en los que podía apoyarme. Mi equilibrio era similar al de un cuerpo con una ingesta de tres botellas de vino. Me tambaleaba. Me apoyaba en la cama, en la silla, en las paredes… Despacio. Muy despacio. Nerviosa. Como quien besa por primera vez. Con continuas paradas para calmar

la excitación y atreverme a dar el paso siguiente. ¿Cuánto pude tardar en llegar al cuarto de baño? No lo sé, pero el caso es que llegué. Y ahí empezó la parte más compleja de mi clandestina aventura: encender la luz, cerrar la puerta, cubrirme las vías para no mojarlas, quitarme el camisón, colocar el pequeño taburete dentro de la ducha y abrir los grifos. Lo de alcanzar el jabón lo dejamos para otra ocasión.

Sentía el pulso de mis manos muy descontrolado, me temblaban mucho. Para sumarle sabor, veía todo doble. En el espejo de aquel cuarto de baño observé por primera vez mis cuatro ojos, dos narices y dos bocas. Y cuatro rasguños en mis sienes. En realidad, eran dos. Uno a cada lado: el rastro de la sujeción para mi posición quirúrgica. La cicatriz no alcanzaba a vérmela. No importa. Concentración en lo que toca. Todavía más despacio. Me senté en la taza del váter y a ritmo lento de bandoneón comencé a desvestirme. Con todo el cuidado y la paciencia de mis cinco sentidos. Observé mi vientre hundido y las costillas sobresalientes, en ellos se manifestaban mis dos semanas largas de ingreso hospitalario. Con una mano apoyada en la pared, conseguí alcanzar el taburete que habían mencionado las enfermeras. Me las apañé como pude para meterlo en el plato de ducha y me senté en él. Agarré la alcachofa. Abrí un grifo. Agua. Me duché. Con el susto y el latido acelerado todavía en el cuerpo por el tramo recorrido y por la charla oficial que sabía que me iba a caer a la mañana siguiente. Pero yo estaba feliz hecha un calamar tembloroso en aquella ducha. Con toda mi inestabilidad abandonada en aquel pequeño taburete blanco. Duchándome muy malamente, pero duchándome.

Después, mismo trayecto de permanente cuidado, lentitud y dificultad, pero esta vez en sentido contrario.

Vuelta a la cama entre el silencio externo de la noche y la verbena interna de los sonidos de mi cabeza.

A la mañana siguiente, cuando llegó el momento de llevarme al cuarto de baño para asearme y yo dije con una sonrisa de oreja a oreja «¡Ya me he duchado!», llegó la charla. Y con razón. La de mi chico, la de las enfermeras y la de mi madre y hermano. Especialmente la de mi pareja, que se sentía muy mal por no haberme escuchado trastear en el cuarto de baño, en una noche en la que toda la dimensión de sus tensiones y emociones cayó fulminada ante el sueño. Sabía que había dado un paso muy imprudente, que con mi equilibrio y coordinación perjudicados podía haber tropezado o caído, podía haber sumado otro susto al cuerpo. Pero no pasó, no pasó… y, aunque a mi familia les enfadara o les costará asimilar muchas de mis decisiones, supieron respetarlas. Yo como cuidadora creo que no tengo la misma comprensión. No lo creo. Lo sé.

Con el de la ducha y con los que estaban por llegar, a pesar de los sustos que sé que les he dado con mis inconscientes, secretas e independientes decisiones, les agradeceré siempre que no solo se hayan detenido en hacerme comprender el alto riesgo tomado, sino que también hayan sabido valorar el intento de superación individual. Pero sí, se acabaron las duchas sola en el hospital: a partir de aquí, casi siempre me ducharía mi chico. Tengo grabado en la memoria el extremo cuidado con el que me lavaba la cabeza, mientras yo permanecía sentada en aquel pequeño taburete. No éramos precisamente Robert Redford y Meryl Streep en *Memorias de África*, pero nuestra secuencia también tenía su encanto.

No me darían el alta hasta el 29 de abril. Desde el día 2 que había ingresado en el Carlos Haya, pasaría casi un mes hasta salir del Gregorio Marañón. A pesar de las infinitas ganas por llegar a casa, no fue mucho tiempo, no se me hizo tan largo. Mis días transcurrían entre cama y paseos de caracol. Pasados aquellos necesarios días de absoluto reposo, había comenzado a saborear pequeñas caminatas por los pasillos del hospital. Intentaba concentrarme en mis inestables pasos ayudada y sostenida siempre por los míos. *Primero la izquierda, luego la derecha. Me suelto. No aguanto, me caigo. Me sostengo en tu brazo de nuevo. Seguimos. Primero la izquierda, luego la derecha*…

Tras la operación, las visitas tuvieron que ser reducidas. El equipo médico me aconsejó disminuir el volumen y ritmo de los encuentros anteriores. Así que eché el freno de mano, limitaría el número de visitas. A partir de entonces, vería a pocos familiares y amigos al día (pero, como los veía a todos doble, el contraste en el cuarto no se hizo tan evidente, a mi modo de ver).

El cambio en mi timbre de voz permanecería durante las primeras semanas. No paraba de hablar. Poniéndonos a recordar juntas, me lo comentaba hace un tiempo mi mejor amiga (aquella hermana con la que lo único que no se comparte son los genes).

—No parabas de hablar, ¿te acuerdas?

Tardaría poco en darme cuenta del motivo de mi verborrea. Quedarme en silencio significaba quedarme a solas con los acúfenos; con sus alarmas, zumbidos y taladros. Al hablar, conseguía distraer un poco a la mente. Con el paso de los días se me fue haciendo más que evidente que los sonidos reales que provenían del exterior

los escuchaba cada vez peor. Cuando se apagaba la luz, dejaba de entender; cuando me tapaba el oído izquierdo, dejaba de oír. Sin ser muy consciente, comencé a concentrar la atención en las bocas de las personas que me hablaban. A leer sus labios. Después de tener algún encuentro en la habitación del hospital y comentar con mi familia lo que me había parecido entender en la conversación, me daba cuenta de que mi audición, junto a mi lectura de labios, no daba traducciones precisamente exactas. Es parecido a cuando te hablan en un idioma que no controlas; uno concentra toda su atención en los gestos y expresiones, asiente, suelta un par de monosílabos…, aunque en realidad no se está enterando de mucho. Pues lo mismo. Pero poco a poco iría mejorando en el arte de leer los labios y sus movimientos.

No solamente hablaba de un modo más agudo y acelerado, sino que también lo hacía más alto. Al no escuchar bien mi propia voz, le otorgaba a esta más volumen del necesario. Entendido. Aunque no la escuchara bien, bajaría el volumen. Nunca me ha gustado hablar alto, nunca me ha gustado escuchar voces altas.

Para no ver doble, para forzar el esfuerzo de cada uno de los ojos, todos los días me ponía un parche que iba intercambiando cada par de horas. Los de farmacia se pegaban a las cejas y no resultaban muy cómodos si la idea es cambiarlos con frecuencia de ojo a ojo, así que mi madre, que no puede ser más apañada, me hizo uno estupendo con tela negra y goma elástica.

He de reconocer que, aunque sea una tontería, había un proceso rutinario en aquellos días de hospital que se me hacía un tanto tenso: el momento cuña. No podía y no podía. Lo de una enfermera colocándome una cuña para venir a los pocos minutos a recogerla de vuelta se me hacía

complicado. Y mira que yo había puesto, llevado y traído cuñas. Pero esperarla y despedirla siendo yo ahora la que se encontraba en la cama era diferente. Como los laxantes no me hacían efecto, comenzamos con los enemas. Recuerdo haber empezado con ellos la semana previa a la intervención. Otro gran momento: el enema. Y si la enfermera que viene esa noche te dice antes de ponértelo «Yo te veía en *Pepa y Pepe*», entonces me quedo sin palabras para describir el episodio.

Desde que salió en los medios de comunicación la noticia de mi enfermedad, cambiaron por completo mis sensaciones cada vez que salía de la habitación. En los paseos o en los traslados en camilla que tenía para realizar alguna prueba médica… Era una sensación muy extraña. Me sentía como Fernando Alonso circulando por los pasillos y las diferentes plantas del hospital. Muchos de los desconocidos con los que me cruzaba en aquellos trayectos de ida y vuelta al cuarto tenían una palabra de ánimo y fuerza, un gesto con el pulgar de sus manos. Estaban enterados del presente en el que me movía. Y aunque no fuera mi circunstancia soñada, solo se me aparecía en forma de cariño y apoyo. Cariño que valoro. Apoyo que agradezco. Surja donde surja.

La cicatriz la vería en una foto que le pedí a mi chico que me hiciera con el móvil. Potente impacto el que me causó ver esta imagen por primera vez. Cada vez que la miro, piso el terreno con toda la planta de mis pies. Esa cicatriz significa y contiene valiosísimos pasos de mi camino. Siempre me han llamado la atención las cicatrices. Cuando he descubierto alguna en un cuerpo ajeno no la he pasado por alto. Me paro. Las observo y escucho. Las cicatrices hablan calladas. Cada mes sacaríamos una nueva foto a mi

cicatriz y, aunque no sea la más agradable de las imágenes, resulta extraordinario verlas todas juntas. En orden, una seguida detrás de la otra. Un mes, dos meses, tres meses, cuatro meses, cinco meses, seis meses… Qué asombrosa capacidad la de nuestro cuerpo y mente. La de regenerarse. La de levantarse de nuevo.

Necesitan tiempo.

TIEMPO y toda nuestra ESCUCHA.

Nuestra CONFIANZA.

Con ellos.

6 Con la casa okupada

ME apasiona viajar. Es uno de los procesos que más disfruto. Uno de los que más me enriquecen y enseñan. Pasados los trámites de maletas, visados, aeropuertos y carreteras, gozo al máximo conociendo realidades y culturas diferentes. Menos en los derechos, soy una defensora y enamorada de las diferencias. Venga de donde venga, la llegada a casa siempre me resulta cálida, acogedora. Cuando se viene de estar una temporada ingresada en un hospital, este buen sabor se intensifica. El hecho de disponer de un espacio íntimo en el que vivir y dormir no es algo con lo que puedan contar todos los seres humanos que habitan esta tierra. Agradezco la fortuna de poder reencontrarme con una cama familiar, con una ducha, una ventana y una puerta. Valoro el placer de la vuelta a casa.

Comenzaría la rehabilitación a mediados de mayo, así que, a excepción de una serie de consultas médicas, disponía de un par de semanas para ir adaptando poco a poco mi nuevo estar a las paredes ya conocidas. Paredes en las que ahora necesitaba apoyarme. Levantarse, agacharse, avanzar, frenar… habían sido en el pasado movimientos reflejos. No necesitaba pensarlos ni prepararme para ellos.

En mi nuevo presente, sí. Sin un punto de sujeción, perdía el equilibrio por completo. Me desviaba hacia la izquierda. Una de mis izquierdas más frecuentes era la ventana del cuarto. Al despertar y levantarme de la cama, me iba directa a ella cual mosca a una trampa pegajosa. A partir de este punto tocaba parar y mentalizarse. Respirar. Buscar un punto de apoyo. A caminar.

Vamos… Izquierda, derecha, izquierda, derecha… Las prisas e impaciencias no se llevan bien con ningún proceso de recuperación. De esto me di cuenta nada más comenzar la rehabilitación en un centro ocupacional. Necesitan tiempo y trabajo. Disponía de tiempo y pensaba trabajar todo lo que hiciera falta. Confiaba en mi cuerpo y mente. Sabía que más que nunca me necesitaban como aliada. Juzgar y enfadarme con su torpeza y lentitud no hubiera sido justo. Sobre todo, no hubiera servido de ayuda. Creo que el reproche enseña con dificultad y resistencia. A la VALORACIÓN la considero una Maestra mucho más sabia.

Al igual que un niño pequeño que comienza a dar sus primeros pasos: lanzarse, avanzar, tropezarse y volver a ponerse en marcha. Recuerdo el momento desayuno/comida/cena. Mi reflejo automático se iba directo hacia un cubierto, vaso o plato. Pero me encontraba con que mis manos no agarraban nada. La visión doble me duplicaba cada uno de los objetos que veía. En aquella mesa, cubiertos, vasos y platos duplicados. El instante de introducir una magdalena en una taza de leche parecía la reproducción de una secuencia de Chaplin. *Ah, que esta taza no es la real, es esta*. A la otra que iba. *Ya está. Magdalena sumergida*. El engaño que produce ver doble nos limita en cantidad de acciones simples y complejas. ¿Cómo marcar las teclas de un teléfono? ¿Cómo conducir? Para las complejas resulta imposible, pero en las simples es

un engaño que se desenmascara con el tiempo. A base de aciertos y errores, según el ángulo de tu visión, comienzas a distinguir cuál es la imagen real y cuál la duplicada. La visión doble sumaba también una considerable dificultad a mi perjudicado equilibrio. De momento no sabía cómo, pero tendría que restablecerla. Trabajaría todo lo que hiciera falta con mis ojos.

Vestirme también se convirtió en un procedimiento muy diferente. El sencillo acto de ponerme un pantalón de pie se convirtió en un reto. Si con las dos piernas me costaba mantenerme, con una no había manera. Me caía. Necesitaba sentarme. Para ponerme unas zapatillas, un vaquero, un calcetín, abrocharme un cordón, para ducharme… La mayoría de las actividades cotidianas tenía que realizarlas sentada o sostenida en algún punto de apoyo. Siempre me he manejado hábilmente con los tacones. Altísimos tacones. En mi profesión, compañeros figurinistas me han dicho en diferentes ocasiones lo bien que me muevo con un traje difícil por su vuelo, estrechez, peso o largura. ¿Cómo sería ahora ponerme un corsé, un guardainfante y un tacón y caminar como una marquesa? Sería un cuadro. Un cuadro nada preferente en mi lista de objetivos. Mi necesidad prioritaria era recuperar el equilibrio. Sostenerme sola. Aprender de nuevo a caminar sin tambalearme. Los tacones y vestidos imposibles, que esperasen. Tiempo al tiempo.

Unos meses antes de mi accidente me encontraba trabajando en Galicia, una tierra que me encanta. Entre idas y venidas pasé los seis meses que ocuparon la grabación de una serie llamada *Piratas*. Durante aquellos meses de rodaje, yo le decía a mi chico:

—Estoy pensando que cuando termine de grabar la serie, si dispongo de tiempo libre y tú estás trabajando en

Nueva York o en donde sea, me voy contigo. Aprovecho para estudiar y viajar; te acompaño.

¿Perdón? ¿Qué decías? ¿Dónde decías que ibas a estar?

Decía que la serie se estrenaría en mayo y que yo estaría en Madrid, en casa. Estaría sentadita frente al televisor porque de pie no me sostenía. Y digo frente al televisor porque necesitaba colocarme muy cerca si quería oír algo. Pero, por muy cerca que me colocase, no iba a escuchar limpio el sonido de la televisión, así que mi chico (al que pensaba acompañar en sus viajes y trabajos) pondría freno a sus proyectos y permanecería a mi lado durante mi recuperación. Cuando veíamos la serie, él me iba contando pacientemente y en voz alta lo que decían los personajes. Y para colmo de las ironías, además de sentadita y sorda, vería *Piratas* con un parche en el ojo, ya que era el único modo de no ver a todos mis compañeros y a mí misma doble. Bromeaba con M. cuando venía a visitarme a casa:

—Oye, dile a las altas esferas de la cadena que, aunque no pueda ir a las ruedas de prensa, me estoy tomando la promoción de la serie muy en serio. Diles que no me quito el parche del ojo.

En el hospital ya había percibido sus avisos desde el día que desperté de la operación, pero fue estando en casa cuando se me hizo más que notable mi pérdida de audición. Pasaban los días… y cada vez escuchaba peor. No era capaz de oír el sonido del timbre del teléfono, mi chico me avisaba de los mensajes y llamadas que recibía. Cuando mis amigos me enviaban vídeos, él me contaba las palabras de ánimo que me decían en ellos. En directo sí podía escuchar medianamente, si estaba cerca de la persona que me hablaba y si me ayudaba con la lectura de sus labios, pero mis oídos no registraban el sonido de sus voces en la pequeña pantalla del teléfono o en la del ordenador. No oía

tampoco el telefonillo del portal ni el timbre de la puerta, así que, cuando un amigo se acercaba a verme a casa, le pedía que me avisara unos minutos antes de su llegada: yo estaría pendiente de la hora y de la iluminación del móvil, cuando leyera su mensaje le abriría la puerta.

No necesitaba el resultado de ninguna audiometría: en mi día a día numerosos ejemplos me confirmaban mi progresiva pérdida de audición. Estas sensaciones no me derrumbaban, pero sí removían profundas emociones en mi interior. Recuerdo especialmente una en la que mi pareja me enseñó uno de sus últimos trabajos. Consistía en una pieza audiovisual que había realizado sobre un espectáculo de la magnífica bailaora Eva Yerbabuena. Se llamaba *Federico según Lorca*. Un vídeo repleto de poesía, fuerza y sensibilidad. Observaba con atención aquellas imágenes en blanco y negro, veía en ellas bailar a Eva junto a su compañía; sus brazos, manos, pies, caderas… Pero lo hacía sin poder escuchar la música que los acompañaba.

Amo la música. Amo la danza. Me he formado con el baile desde pequeña, he seguido, admirado y gozado el trabajo de los músicos y bailarines más variados, he regalado tanta música a tantos amigos… Y ahora no podía escucharla. No podía bailar.

Índice y pulgar pellizcándome el corazón.

De nuevo, a respirar.

La recuperación del oído ha sido sin duda mi proceso más complejo. Atendía a lo que me decían los doctores en su afán de que no me ilusionara con una meta que, de no ser conseguida, podía hacerme mucho daño. Pero no dejaba que estas palabras me alejaran de la confianza. Tenía claro que me encontraba en el momento de creer. Si al cabo de los años seguía sin escuchar, abriría bien los ojos a mi realidad y frenaría las esperanzas, pero ahora no podía

detenerme. No quería. Era el momento de apostar por mi recuperación. Confiaba con todas mis fuerzas y ganas. Nunca dejé de decirme y de decirles: *Voy a recuperar el oído.*

Aunque mi memoria a largo plazo no se vio afectada después de la operación (recordaba perfectamente las experiencias del pasado), mi memoria a corto plazo sí que se encontraba en muy baja forma. Es la conocida como memoria «de trabajo», aquella que comienza con un «Tengo que…». Me acordaba por ejemplo de que tenía que descongelar algo, me levantaba y apoyándome en las paredes me dirigía a ritmo de tortuga hacia la cocina. Cuando llegaba allí, ya se me había olvidado lo que tenía que hacer. Me quedaba quieta, observando con detenimiento y concentración los diferentes muebles de la cocina. *¿Para qué he venido yo aquí? ¿Qué tenía que hacer? Vamos, piensa… Nada. No me acuerdo. Bueno, me bebo un vaso de agua*. Vuelta al salón. Y una vez allí, me visitaba con retraso la memoria: *Ah sí, ¡ya me acuerdo! Tenía que descongelar algo*. Vuelta a la cocina. Y repetía de nuevo el trayecto, pero esta vez con el ejercicio constante de recordar a mi mente lo que tenía que hacer al llegar a ella. *Izquierda, derecha, izquierda, derecha… Tienes que descongelar, acuérdate, vas a descongelar algo a la cocina.*

La lentitud de mis mecanismos mentales también se percibía sutilmente en mi forma de comunicarme. Hablaba más pausado, menos contundente que antes. Ahora necesitaba más tiempo para elaborar lo que mi mente quería expresar.

Me puse la disciplina diaria de leer. Con mis elevados acúfenos, con el volumen de sonidos permanentes en el

interior de la cabeza, me costaba bastante concentrarme, pero no quise desistir en el intento. Si antes leía, ahora lo haría más. No podía leer a mi velocidad de guepardo anterior, necesitaba de muchísimo más tiempo. Y tampoco podía hacerlo en una posición normal. Para no ver todas las palabras y líneas dobles, tenía que levantar el libro por encima de la altura de mi frente, por lo que si el libro pesaba lo suyo, aguantaba menos leyendo. Fueran tres páginas o fueran diez al día, pero leía. Cada día un poco más. Creo en la lectura, no solo como placer, sino como despertar y ampliación de nuestros horizontes. Como ejercicio terapéutico para nuestra mente y espíritu. Tenía muchos libros pendientes que me interesaban de cara a mi proceso. Sentía curiosidad por todo lo que estuviera relacionado con el cerebro y el sistema nervioso.

Como es sabido, entre muchas otras cosas, nuestro cerebro es el responsable de la memoria y las emociones, el aprendizaje y la cognición. Y fue leyendo como me enteré de que por lo general las neuronas no se reproducen. No lo sabía. Las que entran en contacto con la sangre y mueren durante una hemorragia cerebral no van a ser sustituidas, pero sí existe la posibilidad de que otras neuronas que hayan sobrevivido puedan adaptarse con el tiempo y el trabajo, para desempeñar la función de las neuronas perdidas. Sin embargo, hace un par de días, fue también leyendo como descubrí una noticia reveladora en el campo de la neurología.

Se trataba de un artículo sobre los premios Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica 2011. Los galardonados serían tres neurocientíficos: Joseph Altman, Arturo Álvarez-Buylla y Giacomo Rizzolatti. Estos tres científicos, que son considerados referentes mundiales en el campo de la neurociencia, han proporcionado pruebas

sólidas sobre la regeneración de neuronas en cerebros adultos (neurogénesis) y también han aportado el descubrimiento de las llamadas neuronas espejo. Otro gran paso en el intento de entender nuestro cerebro. En su descubrimiento de la neurogénesis, Altman sugiere que estas nuevas neuronas desempeñan un papel crucial en los procesos del aprendizaje y de la memoria, lo que apoya el concepto de la plasticidad cerebral. Se ha podido comprobar científicamente que en varias especies, durante la etapa posnatal y a lo largo de toda la vida, las neuronas continúan regenerándose. La ciencia permanece despierta, en movimiento. A través de sus observaciones, investigaciones y experimentos, se derriban teorías para dar paso a revelaciones que pueden abrir puertas nunca soñadas. Lo que ayer no se consideraba posible hoy se muestra como una realidad. Nuevas neuronas nacen en cerebros adultos. A lo largo de toda la vida.

Al igual que lo hice en el hospital con la confianza y que lo fuera a hacer posteriormente con los oídos, yo seguía constante con mis diálogos internos. En este tramo del camino lo hacía con las neuronas. Tuvieran la capacidad de regenerarse o no. Al incansable equipo de millones de neuronas que poblaran mi organismo —se estima que el cuerpo humano posee unos 100 000 millones—, yo todas las noches les reservaba unos minutos para hablar con ellas, para agradecerles el esfuerzo que ejercían en cada nuevo intento, físico o mental. Como la voz de un seguidor acérrimo del ciclismo cuando anima a su deportista en la subida del puerto de montaña: *Vamos, ánimo, vamos, sigue, sigue, no te pares, puedes, sigue, vamos, fuerza, pedalea, puedes, puedes…*

Los meses posteriores a la operación no fueron en absoluto ricos en sueño. Me costaba terriblemente desconectar del ruido de los acúfenos, de mi intenso centrifugado continuo. Dormía un par de horas o tres cada noche. Según pasaban las semanas iba acusando la falta de descanso en el cuerpo. Mis indiscretas ojeras se ocupaban de pregonarlo. Necesitaba parar la máquina consciente. Dejar trabajar al subconsciente. Porque, aunque nuestro cuerpo se encuentre en reposo mientras dormimos, nuestro cerebro permanece intensamente activo. No solo «movemos fichas» cuando estamos despiertos, sino que también durante el sueño se recuperan y reparan acciones, se clasifica y organiza, se aprende lo memorizado a lo largo del día. Por eso es necesario dormir. Para descansar y para continuar aprendiendo. Me cambiaron la medicación para dormir y conseguí cederle más horas a Morfeo. Medicación que abandonaría muy pronto y que, por suerte, no echaría de menos.

Lograr introducirse en el sueño bajo la desagradable y continua sinfonía de los acúfenos es un gran desafío. La pastilla te tumba, pero, si no queremos que nuestra noche dependa de comprimidos de diferentes tamaños y colores, tendremos que visitar cuanto antes a la Relajación. La mejor de las amantes de nuestro sistema nervioso. En ella todo verbo empieza por A: abandonar, aflojar, aliviar, ablandar… Alejarnos de cualquier tensión física o mental. Con el tiempo, conseguí desconectar una parte de mi mente como no lo había hecho antaño, incluso antes del derrame cerebral. Mi buenas noches significa literalmente Buenas Noches.

A dormir. Necesario espacio para el subconsciente. Carga de batería. Descanso y aprendizaje.

Me llevó también un tiempo volver a recordar los sueños. Los primeros meses amanecía cada mañana con la sensación de no haber soñado. Siempre he tenido en cuenta los sueños: no paso de puntillas por ellos, los recibo como una intuitiva información repleta de señales. Al señor Subconsciente le respeto mucho. Le tengo presente y le escucho con atención. No es que hubiera dejado de soñar, es que no conseguía recordar los sueños. Pero, a medida que fue «ganando musculatura» la mente, mi memoria fue abriendo poco a poco puertas más amplias. Ya soy capaz de recordarlos en cada despertar.

Movía el cuello y la cabeza con una tremenda rigidez. No podía dormir de lado, ni tampoco boca abajo. Tardaría poco en darme cuenta del rastro del trauma emocional que había dejado en mi cuerpo la operación. El físico se da por hecho —hay una cicatriz que lo respalda y confirma—, pero el trauma emocional permanece en capas más ocultas. Ante cualquier ejercicio de relajación, haciéndolo sola o con la ayuda de alguien, se me hacía evidente que mi cabeza se rebelaba a dejarse inclinar hacia abajo. Hacia atrás la abandonaba, pero hacia delante se negaba, tensaba todas sus cuerdas. No me gustaba, no me encontraba cómoda en esa posición. La anestesia general duerme el cuerpo pero no así el cerebro. Nuestro inconsciente permanece despierto. Y él también habla y se expresa; agradece y protesta.

La cicatriz se convirtió para bien y para mal en una «médula sensorial». Mi chico se ocupaba de limpiármela todos los días. Estuvimos con las curas durante más de tres meses. Cuando él me besaba la cicatriz, para mí se paraba el tiempo. Se detenían los segundos. Era una conexión

inmediata con mi centro más profundo y vulnerable. Lo recibía como un gesto infinito de entrega y amor.

Por el contrario, también recibía «toques» que despertaban lo peor de mis adentros. Recuerdo que, en el centro donde me supervisaban la visión, había un hombre que se encargaba de organizar todas las citas y contactos con la doctora. El primer día que me crucé con él, me puso su mano en la nuca. Me daba pequeñas palmaditas mientras me preguntaba en alto:

—¿Estás siendo una niña buena? ¿Te estás portando bien?

Aquel contacto con mi cicatriz activaba mi más fiera leona. El protocolo de las formas no me permitía dar rienda libre a mi impulso, pero tenía unas ganas incontroladas de soltar un rugido allí mismo. De sacar las garras y detenerle el brazo con un único movimiento seco. «No me toques la cicatriz, no me des toques en la nuca…, que te clavo los colmillos.» Sé que su gesto era inconsciente, que seguramente él ni llegó a pensar en dónde me estaba tocando. Su afán siempre fue el de ayudar y facilitar los trámites, pero su contacto con mi nuca, su modo de hablarme, erizaba mi pelo de golpe. Yo no escuchaba prácticamente, veía doble y caminaba sostenida con la ayuda de una enfermera, de un familiar o de mi pareja. Se necesitaba de paciencia a la hora de comunicarse conmigo. Pero ¿por qué me hablaba así?, ¿que si me estoy portando bien?, ¿que si estoy siendo una niña buena?

Para todos aquellos que os encontréis en contacto con seres heridos: habladles como a adultos. Puede que haya que ralentizar los ritmos, ser más expresivo o vocalizar mejor, pero habladles como adultos. Dirigíos a ellos, miradles a los ojos. Contacto. Y aquí me permito la licencia de hablar por muchos adultos, pero estoy convencida de

que todos aquellos que se encuentren en condiciones físicas o mentales desvalidas agradecerán no sentirse tratados como niños chicos.

Permanecía muy atenta a la conexión visual. La mayoría de las conversaciones con los doctores comenzaban en mis ojos, pero casi siempre acababan en los de mis familiares. Dirigirse a ellos era más rápido y garantizaba el que la información fuera recogida con exactitud, pero no podía evitar sentirme de algún modo desplazada en momentos así. Por pura inercia, a veces mi familia también se adelantaba a contestar por mí. Sé que lo hacían con la única voluntad de colaborar y agilizar la comprensión de las conversaciones, pero necesitaba hacerlo yo. Aunque no me explicara con la misma fluidez de antes, aunque no me enterara bien y tuviera que interrumpir en continuas ocasiones con un: «¿Perdón?, ¿cómo?».

Si nos ponemos a pensar en la despedida de alguno de nuestros sentidos, es probable que el oído no nos parezca el más imprescindible a la hora de elegir. Ahora sé bien que la falta de audición nos limita infinitamente más de lo que imaginaba…

La falta de audición y ¡los «okupas»!

Para los pacientes y los doctores, los acúfenos son un síntoma complejo. Un enigma. No entienden de criterios establecidos, ni en su diagnóstico ni en su remedio terapéutico. Pueden producirse a través de un trauma auditivo (el sonido de un disparo, a la salida de un concierto o una discoteca…) o a través de un trauma emocional (un susto, la comunicación de una mala noticia…). En mi caso, se instalaron después de la intervención quirúrgica. Y vinieron cargados de maletas. Con equipaje para pasar una

temporada indefinida. Dos de mis *top hits* fueron, como terminé llamándolos, los «helicópteros» y la «alarma».

Los helicópteros han sido base sonora de mis oídos desde que desperté de la operación aquel 18 de abril del 2011. Es un sonido similar al que provocan las hélices de un helicóptero y en mí estaba localizado en los dos oídos, en toda la cabeza. Un sonido permanente. Las veinticuatro horas del día con el aeropuerto en casa. Mi otro fiel «okupa» era la alarma: es un sonido mucho más agudo y electrónico, similar a la alarma que se activa en un coche o una tienda tras el intento de un robo. Muy relajante, vamos… La alarma estaba localizada en mi oído derecho. Al principio solo la escuchaba al entrar en contacto con electrodomésticos, cuando estaba en la cocina o cuando me encontraba cerca de máquinas electrónicas como un fax o como una impresora. Pero, con el tiempo, la alarma decidió ampliar sus horizontes y quedarse conmigo a todas horas. Otro sonido permanente. Las veinticuatro horas del día con una alarma activada en mi escucha.

En los primeros meses después de la operación, la vibración de mis acúfenos era tan elevada que podía sentirla en la planta de los pies al permanecer sentada. En este primer periodo, conté también con un catálogo de lo más variado de alucinaciones auditivas. Voces, ruidos, ladridos y canciones, que se sumaban diariamente a mis dos sonidos internos básicos: la alarma y los helicópteros. Imagino que la lectura de estos párrafos para quien no sepa de acúfenos y de alucinaciones auditivas tiene que sonar a ciencia ficción. Y es que, vulgarmente dicho, es una auténtica *frikada*. En este capítulo mencionaré varias que se lo han ganado a pulso.

Una de las sorpresas sonoras que se me disparó una mañana fue el tema musical *Pajaritos por aquí*. Sí, el baile

de los pajaritos de María Jesús. Mis gustos musicales abarcan los palos más dispares. Tengo de todo: de Camarón a Bruce Springsteen, de la Callas a la Mala Rodríguez, de Janis Joplin a los Gipsy Kings… Pero no tengo el baile de los pajaritos de María Jesús. Lo prometo. No lo tengo. ¿De dónde había salido? No importaba. Estuvo en mi cabeza de principio a fin durante dos días seguidos. Con la acústica permanente que ya de por sí tenía, sumarle este tema musical una y otra vez me parecía el colmo de las ironías. No era únicamente el estribillo. ¡Era toda la canción! ¿Dónde la había escuchado yo entera? ¿Cómo había llegado a registrarse y grabarse en los archivos de mi memoria? «Pajaritos a bailar, cuando acabas de nacer, tu colita has de mover, chin, chin, chin, chin. El piquito has de mover y las plumas sacudir, la colita remover, chin, chin, chin, chin. Las rodillas doblarás, dos saltitos tú darás y volarás…»

¿Se trataba de una señal?

Supongo que hay cosas que es mejor no analizar.

Otra alucinación auditiva, nominada en la categoría de *frikada* psicológica: amor. Mi chico en muchas ocasiones me llama «Amor». Pues bien, pongamos el caso de encontrarme sentada tranquilamente a su lado en el sofá, cuando al levantarme y distanciarme de él, al meterme en el cuarto de baño, por ejemplo, se me activaba su llamada en la cabeza. *¿Amor? ¿Amor? ¿Amor?*

—¿Me estás llamando? —le preguntaba mientras salía del baño.

—No, no te he llamado.

Estaba claro. Además, por mi baja audición real, desde una cierta distancia yo ya no era capaz de escucharle. Así que volvía al baño y, una vez separada de él, escuchaba de nuevo su llamada insistente en mi cabeza: *¿Amor? ¿Amor? ¿Amor?* ¿Era otra alucinación auditiva? No me lo podía

creer. Allí estaba yo, absolutamente paralizada y concentrada en mis sonidos internos. Era su voz, su timbre y tono exactos, una palabra constante que no cesaba de sonar en mi cabeza hasta volver a estar junto a él, en el cuarto en el que se encontrara.

Se estima que un 30 por ciento de la población adulta ha percibido acúfenos a lo largo de su vida de forma transitoria. Y que un 10-15 por ciento de la población los experimenta de forma continuada. He llevado todo lo bien que he podido los acúfenos y las alucinaciones auditivas, con infinita paciencia y hasta con sentido del humor, pero, dependiendo de la sorpresa que me visitara, había veces en las que se me aceleraba el corazón de un modo desorbitado. El ladrido de un perro, los gritos de niños, un zumbido, un pitido, los grillos… podía manejarlos. Pero cuando, por ejemplo, me sorprendía en mi alucinación un sonido similar al del derrumbe de un andamio, me quedaba tiesa. Se me salía el corazón del susto. Además, sabía que a los pocos segundos se reproduciría de nuevo en mi interior aquel estruendo con una posible continuidad indefinida, así que me dirigía lo más rápido que podía hacia el sofá o la cama para sentarme, cerrar los ojos y tranquilizarme.

Respira. Relaja. Concentración. Calma. Confianza.

Vuelta a mis diálogos internos.

Pasados los primeros meses, se acabarían afortunadamente las sorpresas diarias de las alucinaciones auditivas. Los helicópteros y la alarma, sin embargo, permanecerían conmigo desde que me levantara hasta que me acostara.

Uno de los cambios que reconocí como más evidentes pasado mi accidente cerebrovascular fue la focalización de

la energía. El cerebro humano se divide en dos hemisferios; el izquierdo y el derecho. El hemisferio izquierdo controla la parte derecha de nuestro cuerpo, y el hemisferio derecho, la parte izquierda. Los neurólogos han descubierto que los dos hemisferios actúan conjuntamente en cualquier actividad que realicemos, aunque cada mitad del cerebro esté especializada de un modo complementario en diferentes formas de pensamiento. Cada uno de nuestros hemisferios tiene su propia vía de conocimiento, su manera de percibir la realidad externa. Los dos experimentan y reciben una misma información sensorial, pero cada uno de ellos maneja la información de manera distinta. Conocer sus características principales es revelador a la hora de conocernos a nosotros mismos. Por lo general, al hemisferio izquierdo siempre se le ha considerado como el dominante, y al derecho como el subordinado, pero me gustaría antes mencionar las principales aguas por las que navegan nuestros dos hemisferios.

El hemisferio izquierdo analiza la información, mientras que el derecho la sintetiza. Analizar: separación de las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios y elementos. Sintetizar: hacer un resumen o síntesis en el cual se recogen las principales ideas de un asunto.

Nuestro hemisferio izquierdo es analítico. Es verbal, numérico, secuencial, lineal y objetivo. Racional y temporal. Cuenta y mide el tiempo. Se le relaciona con funciones como el habla, la lectura y escritura, la comprensión verbal, la memoria, el cálculo aritmético o las matemáticas. Alguien que sufre una lesión en este hemisferio tiene muchas probabilidades de verse afectado en funciones relacionadas con el habla. Una de sus principales características es la lógica. Su análisis es objetivo. Analiza los detalles. Procesa la información analítica y secuencialmente, de forma lógica

y lineal. Analiza paso a paso. Su modo de entender los componentes es uno por uno. El hemisferio izquierdo controla el «qué se dice». Se detiene en los detalles, los hechos y las reglas. Es intelectual, explícito, realista, formal, continuo y cuantitativo.

Por el contrario, nuestro hemisferio derecho es intuitivo. Es contextual, no verbal, no lineal, imaginativo, subjetivo, intemporal y holístico. Se concentra en el momento presente. Su visión es subjetiva. Por el hemisferio derecho entendemos las metáforas, los sueños y las nuevas combinaciones de ideas. Sintetiza, reúne todos los elementos de una información para que juntos tengan un significado. Procesa la información partiendo del todo a la parte. Se le relaciona con funciones como la imaginación, visualización, creatividad y percepción global. Muchas de las actividades atribuidas al inconsciente le son propias. El hemisferio derecho controla el «cómo se dice». Se detiene en las imágenes, los símbolos y los sentimientos. Es sentimental, implícito, fantástico, lúdico, discontinuo y cualitativo.

Comencé a saber de todas estas diferencias de facultades cuando la curiosidad me llevó a documentarme sobre el cerebro, pero antes de mi enfermedad las desconocía. Sin embargo, sí sabía desde hacía ya tiempo los fundamentos del Yin y el Yang. Lo nombro aquí porque me parece que establecen una conexión muy similar con nuestros dos hemisferios cerebrales. El Yin y el Yang son conceptos originales de la filosofía oriental. En ellos se nos representa la dualidad de todo lo que existe en el universo, de dos fuerzas opuestas y a la vez complementarias.

El Yin se liga a palabras como: femenino, luna, oscuridad, invierno, receptivo, inconsciente, emoción, tierra, pasividad y absorción. El Yang a palabras como:

masculino, sol, luz, verano, agresivo, consciente, razón, cielo, actividad y penetración.

Me era inevitable asociar características del hemisferio derecho al Yin y al mismo tiempo asociar las del izquierdo al Yang.

Si nos damos cuenta, la mayoría de las materias que se estudian y desarrollan en los colegios tienen que ver con el hemisferio izquierdo. Son principalmente verbales y numéricas. La teoría y memoria por encima de la imaginación y la creatividad. En nuestro modelo educativo no se estimulan nuestra emoción y nuestro instinto con el mismo empeño con que se atiende al intelecto. ¿Por qué será? Dualismo cerebral tan perfecto no puede ser ignorado. Nuestro hemisferio derecho, nuestra creatividad, también necesita expresión. Música, danza, pintura, escultura, poesía, teatro… Arte. No son pájaros en la cabeza. Es libertad para nuestros pájaros. Porque, ya sea en jaulas o al libre albedrío, creo en la importancia de reconocer su existencia y en la riqueza humana que aporta su desarrollo a nuestro potencial cerebral.

Al sufrir una lesión en el hemisferio izquierdo de mi cerebro, desarrollé una profundidad mayor en todo lo relacionado con el hemisferio derecho. Del mismo modo que siempre me he identificado más con los conceptos que se asocian al Yin, también siento que mayoritariamente he tenido desde pequeña, una conexión más directa con lo que respecta a la mitad derecha de mi cerebro. Después de sufrir el daño cerebral, esta percepción se intensificaría considerablemente.

Nunca he sido de metas a largo plazo, de planificaciones con vistas futuras. Con lo que tenía presente en la semana, tenía de sobra para ocuparme. Ahora, de un modo más intenso que antes, siento mi energía concentrada en este

hoy e instante. En el momento presente. A pesar de lo expectante de una profesión pública, de la continua pregunta «¿Y cuándo vas a volver a trabajar?», me sorprendía a mí misma con una absoluta tranquilidad y desapego por lo que estuviera por llegar. Yo estaba y estoy concentrada en el HOY. En el ahora. Ese lugar al que algunos filósofos denominan «el instante eterno». Durante las conversaciones con los compañeros sobre trabajos, proyectos o predicciones para un futuro no cercano, desconectaba con bastante facilidad. Se me hacía evidente que este tipo de ocupaciones o preocupaciones podían deslizarse por mi mente unos minutos, pero no permanecían en ella. Sin poso, no se quedaban conmigo.

Por circunstancias, he permanecido en contacto con la fragilidad de la vida desde una edad temprana. Al haberla vivido ahora, en primera persona, la valoración y el disfrute de cada instante se han hecho todavía más palpables y sólidos.

Nunca he tenido interés por todo aquello que tiene que ver con los números. Nunca he prestado atención ni mostrado habilidad alguna para las matemáticas. Si una persona me menciona su fecha de nacimiento, edad, número de teléfono o sueldo, seguramente al día siguiente no recuerde nada de ello. Sin embargo, la expresión de su rostro o el movimiento de su cuerpo, su olor o el modo de comunicarse serán algo que difícilmente olvide. La intuición y la visualización son dos colores que también siento profundamente intensificados durante mi viaje. He desarrollado una intuición muy particular con la dolencia y el bienestar ajenos. Una sensibilidad profunda ante la energía, los ritmos y la expresión de los seres vivos.

Es obvio que verse de un día para otro sumergido en una limitación física o mental implica un proceso de digestión complejo. Valoro tanto la fortaleza de luchar, como la humildad de retirarse. La dificultad es para quien la vive, y el posible juicio para quien la observa. Sé que desde el patio de butacas la perspectiva es bastante diferente a la que se tiene desde el escenario.

Cada uno de nosotros somos un planeta exclusivo, tenemos diferentes modos de enfrentarnos a las circunstancias y de asimilar las informaciones y vivencias que nos visitan. Si alguien me preguntara qué rumbo tomé después de mi repentino cambio, mi respuesta sería que la primera decisión de todas fue la de despedirme de aquella que fui. DESAPEGO. La segunda fue dar la bienvenida a la que ahora soy.

Con nosotros mismos y con aquel que pueda encontrarse en situaciones semejantes: intentemos concentrarnos en el que hoy somos. Lo que uno tenía o tiene, lo que los demás vean o piensen ahora de nosotros, no es llave de cofre valioso. La forma de estar en nuestro presente puede haber cambiado radicalmente. Quizá se diga que somos más torpes, más lentos, más limitados, más incompetentes… Lo que tú quieras o lo que ellos prefieran. Pero no nos olvidemos de que *somos. Estamos*. Es lo único que importa. A partir de esta acción, alimentamos nuestra mente con lo que nosotros elegimos. Y en la raíz de esa elección, crearemos o destruiremos.

No hay etiqueta que defina nuestro ser, ni adjetivo que limite nuestra conciencia. Estar sano o estar enfermo es una mejor o peor circunstancia. El verbo es ESTAR.

Para todos aquellos que nos encontramos enfermos: la pregunta no es solo por qué a tu estar le visita la enfermedad ahora. La pregunta es también qué puede aprender tu estar de ella.

AHORA.

7 Tiempo de siembra

COMENZARÍA la rehabilitación un 17 de mayo. No se me olvidará nunca la intensidad de sensaciones experimentadas aquel primer día. Dentro de las opciones que estuvimos valorando, nos decidimos por un centro público en Madrid llamado Ceadac, Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral. En los días previos al comienzo de mi terapia, realicé en el centro una serie de pruebas físicas y mentales para determinar el grado de mi daño cerebral. Recuerdo enfrentarme a ellas con toda mi concentración, exigencia y voluntad. Esta ansia de perfección en cada una de las diferentes pruebas se calmaría pronto; a la fuerza. Fue al instante cuando se me plantaron con los brazos en jarras cantidad de sencillos ejercicios que no era capaz de hacer.

—Cierra los ojos, extiende los brazos en horizontal y tócate la punta de la nariz con un dedo.

No es posible. ¿Dónde se iba mi dedo? A mi cara llegaba directo, pero aterrizar en la nariz era pedir demasiado. Mientras escribo estas líneas me sorprendo a mí misma realizando de nuevo el ejercicio. Bien. Con el dedo izquierdo y con el derecho, en la misma punta de la misma nariz aterrizo. Sin embargo, por aquel entonces no podía.

Ya lo había comprobado en casa anteriormente, en una forma distinta pero con un mismo fondo de mensaje. Me di cuenta por medio del sentido del tacto. Al intentar acariciar una mejilla, por ejemplo, mi mano se iba descontrolada hacia la cara, pero no frenaba donde mi intención fijaba su meta: esa mano podía ir directa a tu ojo sin que yo pudiera controlarla. No podía evitarlo. Mi chico sabe bien de esta falta de precisión, ha sido por goleada la pista de aterrizaje de mis vuelos descontrolados.

Con las piernas ocurría algo similar. Mi pierna derecha no entendía de ritmos ni de órdenes. Ella era una reafirmada e independiente punk, iba por libre. Especialmente lo percibía a la hora de bajar una escalera: la derecha siempre se adelantaba, bajaba descoordinada, rápida y brusca. Por mi visión doble y falta de equilibrio, tenía que hacerlo agarrada en todo momento a la barandilla, pero ni sujeta a ella era capaz de marcar el ritmo a mis piernas.

Cuando perdemos este control sobre nuestro cuerpo, flota en la superficie de nuestra conciencia cómo cada uno de nuestros movimientos conlleva una rigurosa orden cerebral. ¿Cuántos movimientos físicos realizamos a lo largo del día, en los que no tenemos que detenernos ni concentrarnos para llevarlos a cabo? Nos levantamos, agachamos, giramos, alzamos un brazo, abrimos una puerta, agarramos un vaso, saltamos, corremos, sostenemos un peso, nos ponemos de puntillas, de rodillas, nos sentamos, tumbamos… Mis capacidades físicas de ayer no eran las de aquel hoy. En mi nuevo estar, cada movimiento me planteaba un ejercicio de voluntad.

Yo seguía con los ojos abiertos de par en par los labios de los terapeutas, sus indicaciones.

—Vamos a probar a ponerte a la pata coja: primero con la derecha, luego con la izquierda.

¿Sostenerme solo con una pierna? Vamos a ello. Pues va a ser que no. Tampoco podía. Sí era capaz de permanecer algunos segundos de pie con los tobillos y pies juntos, pero, en cuanto me pedían que cerrara los ojos, perdía el equilibrio.

—Ahora, del puñado de clips que tengo en la mano, coge uno solo con la punta de los dedos, mantenlo agarrado fuerte, trata de mantenerlo en tus dedos aunque yo intente quitártelo.

Agarrarlo no era sencillo, pero mantenerlo conmigo era todavía más difícil. Me lo quitaban de las manos a las primeras de cambio.

Después de las pruebas físicas, pasé a una entrevista con un psicólogo para realizar una nueva cadena de pruebas y ejercicios. Esta vez serían mentales. Al comienzo de nuestra conversación, el profesional médico me pidió las gafas de sol que yo acababa de dejar sobre la mesa:

—Voy a quedarme con tus gafas de sol, las guardo en este cajón —me dijo—. Cuando terminemos, intenta acordarte de pedírmelas.

Seguí realizando cada uno de los ejercicios con una sola voz interior en la cabeza: *Tienes que pedirle las gafas, no te vayas sin las gafas, cuando te despidas de él, acuérdate de pedirle que te dé las gafas…*

Ya he mencionado que las matemáticas, cálculos y cuentas no son mi fuerte, antes de la hemorragia y después; nunca se me han dado especialmente bien. ¿Especialmente bien? Menudo eufemismo. Soy nula, mala a rabiar con los números. Peor que las rubias de los chistes. Por el contrario, en todo lo que tiene que ver con la intuición, con la inteligencia abstracta, siempre me he movido con mucha

más fluidez y resolución. Resultaba evidente que mi memoria no se encontraba en la mejor de sus formas, pero no la había perdido y otro importante logro era que conservaba la capacidad de concentración, más aún con el sonido permanente de los acúfenos en el interior de mi cabeza.

En nuestra conversación en aquel despacho hablamos también sobre el oído. En el centro no había terapia para las dolencias relacionadas con la audición, pero todo lo que tuviera que ver con el cuerpo —con su coordinación y equilibrio, lo referente a la vista, al despertar y agilidad de los mecanismos cerebrales— podría trabajarlo junto a ellos. Me despedí de este buen compañero y psicólogo (compartiría más adelante con él buenas conversaciones, ejercicios mentales y partidas de ajedrez), pero no sin antes de irme pedirle de vuelta mis gafas de sol. Este pequeño peldaño de memoria me colmó de una indescriptible satisfacción personal.

Me sentía cansada; dentro de la torpeza o incapacidad que mostraba en los ejercicios, había permanecido muy atenta en las pruebas de nivel para mi acceso. Estaba revuelta, repleta de respeto por el camino de HUMILDAD y ENTREGA que intuía me esperaba en breve.

Primer día. Desperté con hambre de trabajar, con ganas de ponerme en marcha. Más allá de la ocupación física y mental que se avecinaba en los próximos meses, sabía que ingresar en el centro de rehabilitación también significaría una intensa turbulencia emocional. Además, a este vértigo inicial tenía que sumarle un ingrediente extra: no ser anónima. Durante las primeras semanas me costó desprenderme de esa etiqueta de «la famosa». Más que en

mis compañeros lo notaba en aquellos que no se encontraban trabajando en su rehabilitación. Pero confiaba plenamente en que pasado un tiempo sería una más en el centro. Iba presentándome uno a uno:

—Hola, me llamo Silvia. Estoy un poco sorda. Si no te veo de frente, es posible que no te escuche; si vieras que no lo hago, dame por favor un toque en el hombro para que me entere.

Los unos a los otros nos íbamos informando de nuestras limitaciones.

Me parece curioso observar que recién sufrida la hemorragia, cuando mis secuelas eran más evidentes y graves, mi indiferencia hacia las miradas ajenas era mucho mayor que la incomodidad que empecé a percibir a medida que fui recuperándome. Por aquel entonces me importaba poco la mirada descarada y fija del desconocido. A veces, cuando la puerta de la sala en la que yo estuviera trabajando permanecía abierta, me cruzaba con los ojos de un familiar curioso, o los de varios jóvenes en prácticas con sus batas blancas. Me movía llena de torpeza, sin equilibrio alguno, escuchando fatal, con la visión doble y con un parche en el ojo. ¿Y qué? Podría haber llevado palomitas para que disfrutaran mejor del espectáculo. No sentía vergüenza, todo lo contrario. Estar allí concentrada, trabajando diariamente en mis obstáculos, me llenaba de dignidad y orgullo. Hemisferio derecho con toda su presencia en el modo de percibir la información. Sin embargo, cuando con el tiempo y el trabajo mi dañado hemisferio izquierdo fue poco a poco recuperándose, volví a conectar de nuevo con la molestia que siempre me había producido el descaro. Por suerte, en cuanto un terapeuta se daba cuenta de que había gente mirando desde fuera cerraba las puertas.

Fin del *show*.

Vuelta a las miradas cómplices.

Gracias.

Fue todo un aprendizaje compartir y convivir con mis compañeros durante aquellos intensos meses de trabajo. Cada uno de nuestro padre y de nuestra madre, pero todos con un objetivo común: recuperarnos.

Siempre he sido fiel a dos ejercicios: la escucha y la observación. En Ceadac permanecía con los cinco sentidos en alerta ante todo lo que me rodeaba. Observaba mucho. Mucho. A los terapeutas, los compañeros, los familiares y a mí misma.

El rastro que deja un daño cerebral en el cuerpo y la mente es profundamente serio. Trabajaba en este centro cada día rodeada de personas, la mayoría jóvenes, que lidiaban con secuelas devastadoras después de su grave accidente o enfermedad. Algunos de ellos habían perdido la memoria, otros la movilidad, otros la capacidad de producir o comprender el lenguaje (afasia)… Sé por mí misma y por la visión de otros que mi situación posee un grado considerable de dificultad, pero sé también que mis ojos han estado en contacto, han observado de cerca, circunstancias infinitamente más complejas que la mía. No solo en las secuelas, sino también en las raíces. ¿Cuál es la mía? Una enfermedad congénita. Puede asaltarme el «¿por qué?» aunque sé que, para esta pregunta, todas las respuestas residen en la naturaleza de mi cuerpo. No habré hecho nada para provocarlo, pero también sé que no existe un responsable externo. Sin embargo, ¿qué sucede cuando la responsabilidad de tu atroz daño cerebral corresponde a otros?, ¿cuando se ha producido por un atropello a manos

del volante de un conductor ebrio?, ¿cuando en plena celebración de los Sanfermines el lanzamiento anónimo de un botellín de vidrio estalló en tu cabeza?, ¿cuando en un partido de fútbol el fuerte disparo de un balón golpeó en tu aorta? Tantos impotentes *cuando*… Para ellos no solo despierta una brigada de porqués, también lo hace el «si hubiera» hecho, ido, cambiado… Un condicional que, por mucho que humanamente se formule, no encontrará espacio productivo en el presente.

Graves imprudencias, casualidades disparatadas, desafortunados accidentes circulan en un tranvía al que ya no se puede subir. Pasó volando, sin parada para modificar nuestro rumbo. En tan imprevisibles y dolorosas situaciones, destetarse del «si hubiera» resulta un proceso de reconciliación terriblemente complejo. Necesita de tiempo, de búsqueda y encuentro interior. Enfrentarse a la dificultad de tantos condicionales y presentes no solo es aprendizaje del enfermo que los sufre en persona, también lo es de todos aquellos que le aman. Aquellas familias y seres queridos que le protegen y cuidan. La calidad de vida del ser humano que ha sufrido una profunda lesión en su cerebro ha cambiado radicalmente; la de sus familias, también. Su padre, madre, hermano o hermana, hijo o hija, pareja… ahora es un ser adulto que necesita de las mismas atenciones, cuidados y dependencias que un niño de pocos años de edad. Sus capacidades físicas y mentales han experimentado un violento cambio, pero también su carácter y personalidad han podido sufrir una drástica transformación.

Aunque no sea lectura cómoda la de estas líneas, es una toma de conciencia absolutamente necesaria. Es mucho más que importante tenerla presente para valorar la dimensión de esfuerzo y aprendizaje a la que se enfrentan a

diario aquellas personas que conviven con las secuelas de una grave enfermedad…, pero también es necesario tener presente esta severa realidad para abrir los ojos ante la absurda y ridícula dimensión que damos a infinidad de absurdos y ridículos «problemas» en nuestro día a día. Soy plenamente consciente de la hondura física, mental y emocional que implica vivir un viaje como este. No se me olvida ni se me olvidará nunca.

Recuerdo una conversación con una de mis compañeras de rehabilitación. Yo estaba sentada esperando el comienzo de una de las terapias. Ella vino acompañada por una enfermera que la dejó en mi misma sala. Se sentó a mi lado y sacó de su bolso una hoja con el horario de sus actividades. Comprensión lectora ocupaba muchos de los pequeños rectángulos de sus tareas diarias.

—«Comprensión lectora»… ¿Qué cosas hacéis en esa terapia? —le pregunté.

—No lo sé —me respondió.

Me extrañó su respuesta, en su calendario de rehabilitación observé que era una actividad que trabajaba todos los días.

—Es que yo he perdido la memoria —me aclaró.

Su frase se me clavó dentro como una estaca. No alcancé a contestar nada, solo pude mirarla con todo el amor que me provocó la valiente declaración de su pérdida. Nos sonreímos y nos quedamos en silencio una al lado de la otra esperando nuestro turno de trabajo.

En mis primeras semanas en el centro de rehabilitación, escucharía a varias de mis compañeras hablar sobre lo mucho que se les caía el pelo. La caída del cabello se produce a menudo a causa de una falta de riego sanguíneo,

por lo que asociar este efecto secundario a un daño cerebral se me hacía comprensible. A mí no se me caía el pelo *de momento*, pero todo llegaría. En cuestión de semanas, se pasearía también aquel otoño capilar por mi cabeza. Especialmente, lo notaría cada vez que me duchaba. Mechones enteros de pelo en el interior de mis puños.

Mes a mes, vería como iba reduciéndose mi abundante coleta de antaño. No es en absoluto un síntoma ni despedida agradable, pero, pasado lo pasado: ¿iba a desanimarme ahora por la caída implacable del pelo? No.

Resulta irónico observar los vaivenes y giros que pueden darse a lo largo de esta montaña rusa que es la vida. Un año estás haciendo un anuncio para televisión de un producto capilar en el que a golpes de melena mueves glamurosamente los rizos, otro año sufres una hemorragia cerebral y se te cae el pelo a trozos y, al siguiente, comienza a nacer y a fortalecerse de nuevo.

Movimiento, cambio, transición. Lo mejor será respirar, abrocharse el cinturón y lanzarse a vivir las subidas y bajadas con las que nos sorprenda el flujo de la vida.

En aquellos inicios me llamaba mucho la atención la diferente localización y forma de nuestras cicatrices. Unas eran autopistas rectas como la mía, había otras en forma de hoz, otras horizontales, otras en el área frontal invadiendo parte de la frente y casi hasta la altura de los ojos… Otro punto que agradecer: si mi hemorragia hubiera estado localizada en una zona más frontal, el mensaje de mi cicatriz lo llevaría en el rostro. Creo que dentro de mi profesión pública esta huella no afectaría del todo en el teatro, pero en el cine y en la televisión sé bien que sí. La perspectiva laboral era lo que menos me interesaba en

aquel momento, pero me parecía un hecho fortuito más, algo que observar y valorar.

Algunos de mis compañeros me contaban que les desanimaba mucho permanecer trabajando cada día, en un ambiente de circunstancias personales tan dramáticas. No era emoción sencilla. No lo era, no. Muchas veces al llegar a casa no podía hablar. Necesitaba silencio. Reflexión. Dicen que «mal de muchos, consuelo de tontos», pero no estoy de acuerdo. En mi opinión, «mal de muchos, valoración presente». Sentía que en cada uno de nuestros días de trabajo en el centro de rehabilitación había una prioritaria expansión vital con la que conectar en nuestros complejos entornos personales: el espíritu de superación, la voluntad y la dignidad. Cada uno nos enfrentábamos a dificultades diferentes. Yo compartía con algunos de ellos mi mente en baja forma, visión doble, falta de equilibrio y coordinación, pero era la única del centro con profundas dificultades en la audición. Tampoco habían tenido pacientes con intensos acúfenos.

Cuando llamaba a la puerta de cualquier despacho para la cita que me tocara, permanecía a la espera minutos enteros frente a la puerta. No escuchaba el «Adelante», no escuchaba el «Ocupado», así que siempre me quedaba esperando a que alguien del interior abriera la puerta. Recuerdo haberme dirigido hacia un cuarto de baño en uno de mis primeros días de rehabilitación. Por cuestiones de seguridad, en la mayoría de los aseos no existía un pestillo. Llamé a la puerta un par de veces con los nudillos.

—¿Está ocupado? —pregunté.

No sé si me contestarían o no, pero yo no conseguí escuchar nada al otro lado de la puerta. Estuve un rato llamando y esperando a que quien pudiera estar dentro me abriera la puerta o saliera del cuarto. Nada. Decidí entrar.

El baño era amplio: un ancho pasillo dirigía al espacio del lavabo. No había espejo. Ayudándome del punto de apoyo en las paredes, avancé lentamente hacia la derecha, donde estaba el inodoro. Al llegar, me encontré con un chico muy joven con sus pantalones bajados y sentado en la taza de váter para minusválidos. No podía moverse. Me quedé absolutamente tiesa frente a él. Le pedí disculpas pero no me dijo nada. Los dos permanecimos mirándonos durante apenas unos segundos. Dentro de lo que me permitía mi equilibrio, salí lo más rápido que pude. Cerré la puerta, cerré los ojos. Respiré. Eran muchos, muchos los detalles mayúsculos y minúsculos diarios que me llenaban de respeto y humildad.

Vuelta al cole. Ya tenía mi calendario semanal de actividades y horarios. Realizaría la rehabilitación siempre por las mañanas, mi hora de salida sería sobre las dos y media o tres. Los martes, día libre. El resto de los días de la semana: equilibrio simple y dual, posturógrafo, desplazamiento dual, coordinación y terapia ocupacional. Al toro.

En mis días de iniciación en el trabajo en el centro de rehabilitación, entre los que allí nos encontrábamos reconocí de manera inmediata dos grupos: los optimistas y los pesimistas. Es una observación general, por supuesto que hay cantidad de matices en cada uno de nosotros, pero era sencillo distinguir entre estos dos tipos de energías. En la aguda sensibilización que sentía (y sigo sintiendo) con respecto a la energía, procuraba siempre acercarme a todo lo que tuviera que ver con una sonrisa y un *Sí puedo*. Aunque luego no lograse realizar el ejercicio, llegara la propuesta que llegara, la recibía con el *Sí puedo*. Sí puedo.

Voy a intentarlo. Déjame hacerlo sola. Paciencia, tesón y empuje. CONFIANZA. Creo que, junto a *gracias*, es una de las palabras más citadas en el transcurso de estas páginas. Y es que ella ha sido el billete de vuelo de mi viaje.

Confiaba en recuperarme, pondría mi absoluta voluntad encima de la mesa en la que se jugaba mi apuesta. No quería un día más, un pasar el tiempo. Quería trabajar. Cada mañana, al subir acompañada la rampa que daba acceso a una de las puertas laterales del centro (nunca entraba por la principal para evitar el posible encuentro con la prensa), siempre me repetía a mí misma: *Vas a trabajar. Vamos, concéntrate. Aprovecha cada hora de rehabilitación, aprovecha las terapias. Por la tarde si quieres paras y descansas, pero ahora mantente despierta, concéntrate. Vas a trabajar.*

Me di cuenta también de que, para varios de los pacientes, la rehabilitación se había convertido en una fatigosa rutina diaria. Del mismo modo que se diferenciaban energías positivas y negativas dentro de los grupos, sentía también las activas y pasivas a la hora de trabajar. Desde la cumbre llegan poderosos los ecos del ánimo, pero hay que estar abajo, abajo del todo, para observar la dimensión de la montaña que toca escalar. La recuperación de un daño cerebral no es un intensivo de un par de semanas. Necesita de meses o años. Necesita de un tiempo indefinido. Para miles de gravísimas secuelas, la recuperación no es una meta, sino el camino por el cual transcurre la totalidad de una vida. En aquel que la vive y en el núcleo humano que permanece a su lado. ¿Cuál es la Fuerza de entrada y de salida para integrar un proceso así? Los que lo viven conocen la respuesta. Los demás callamos.

El primer mes de rehabilitación lo pasaría con el cuerpo hecho un nudo de contracciones. Me enfrentaba a los ejercicios con todo mi instrumento corporal tenso. Iba a llevarme un tiempo comenzar a relajarlo y a afinarlo. Allí me plantaba, como un militar desequilibrado procurando sostener la posición firme, con las manos a la espalda intentando mantener despierta mi atención a toda costa. *¿Qué toca? Allá voy*. Y allá que me lanzaba cual Nadal en Roland Garros —deportista, por cierto, que siempre me ha parecido una fuente inspiradora de superación ante la dificultad—, pero mis indiscutibles limitaciones me harían aflojar las riendas y observar mi realidad con detenimiento.

Recuerdo que, en mi primer día en terapia de desplazamiento dual, se nos pidió que botásemos un balón al mismo tiempo que avanzábamos caminando en línea recta. Balón en mano. Preparada y lista. Vamos, que nos vamos. Llena de ímpetu, me lancé a botarlo con el firme propósito de llegar a la pared final del gimnasio. No conseguí dar ni dos pasos seguidos. Mi equilibrio y coordinación bailaban absolutamente descolocados, arrítmicos; además, veía el balón doble: no solo el mío, sino el de todos mis compañeros. Con zancadas inconscientes que a todas luces todavía no estaba preparada para dar, me sorprendía a mí misma botando balones inexistentes. Se me olvidaba mi nueva realidad. Se me olvidaba.

Atendía el menor movimiento de los labios de los terapeutas para rescatar las instrucciones de cada ejercicio y me lanzaba a realizarlo como si la hemorragia cerebral no hubiera pasado por mi casa. Pero no solo había pasado, sino que su poso fluorescente permanecía conmigo. Por muy mal que escuchase, tendría que abrir bien los oídos a mi nueva

realidad. No eran tiempos para los actos reflejos, eran tiempos para los actos voluntarios. A lo que me resistía era a apalancarme en la comodidad del «No puedo». Le sumaría dos palabras: «No puedo *de momento*». Que la vida me conceda tiempo, solo necesito tiempo y trabajo. Y el cuidado permanente de mi confianza despierta.

En equilibrio, tanto dual como simple, acompañábamos todos los ejercicios físicos con ejercicios mentales. Mientras trabajábamos con el cuerpo, realizábamos continuas cadenas de palabras entre todos: *verdad, dado, domador, dormir, mirlo…* No solo había que concentrarse en no caernos, en mantenernos de pie sin sujeción alguna, sino también en prestar atención a la sílaba final que había pronunciado el compañero vecino para, cuando llegara nuestro turno, decir una palabra que comenzara con aquella misma sílaba final. Tenía que girar la cabeza para observar sus labios. Cuando tocaba hacer el mismo ejercicio con los ojos cerrados perdía mi centro, tenía que abrirlos si no quería caer de lleno en la colchoneta.

La terapeuta de nuestra clase de equilibrio era paciente, cercana y alegre. Compartía con la anestesista de mi operación un nombre que solo me inspiraba buenos sabores. Cuando tocaba cerrar los ojos, ella se colocaba frente a mí para decirme a un volumen más alto de lo normal la palabra que había pronunciado mi vecino de la derecha. Si no la oía o no entendía, abría los ojos durante esos segundos para enterarme de la sílaba que me tocaba. Me gustaba detenerme en los vocablos elegidos por mis compañeros y en los míos propios. Decían tanto de la personalidad, del estado de ánimo y del presente en el que nos encontrábamos cada uno de nosotros… Dentro de las

energías que yo distinguía como positivas, escuchaba/leía palabras como: *domingo, memoria, sol, riachuelo, saltar…* Dentro de las negativas, palabras como: *lunes, vómito, cucaracha, cansado, cicatriz…* También realizábamos los ejercicios de equilibrio con operaciones y cálculos matemáticos. Y sí, me queda claro: soy de letras puras.

Posturógrafo es una terapia en la que se emplea la ayuda de una máquina para determinar el déficit de equilibrio. Se apoyan los pies en una superficie lisa de madera y la mirada se fija en una pequeña pantalla frontal, en la que aparecen cuadrados que indican la posición a la que tienes que desplazarte para llegar a ellos. Una vez se llega (sin mover los pies de la plataforma), hay que mantenerse estable en el cuadrado hasta que la máquina plantee una nueva distancia por alcanzar. Mi día de presentación con este aparato fue el de las pruebas de acceso. ¿Pude hacerlo peor? Lo veo difícil. Veía todos los cuadrados de la pantalla dobles, flexionaba mucho las rodillas, abalanzaba mi cuerpo bruscamente hacia delante, detrás y los lados sin llegar a la localización requerida.

La frase «No puedo de momento» volvía a visitarme, pero también lo hacía el «Solo necesito tiempo y trabajo». Poco a poco, semana tras semana, mes tras mes, con mi parche en el ojo y mis calcetines, comenzaría a intuir que el ejercicio pasaba por el balance de los pesos en las plantas de los pies. No me hacía falta mover tanto el cuerpo ni flexionar de un modo tan exagerado las piernas: tenía que concentrarme en los talones y puntas de los pies y también en el peso que circulaba por el centro y los laterales de la cadera. En aquella pequeña sala, recuerdo un momento de los minúsculos que me hizo sentirme reminúscula.

Me encontraba de pie en el posturógrafo realizando los ejercicios que planteaba la máquina cuando se me cayó un

pendiente al suelo. Miré al terapeuta con cara de cortocircuito. No me dijo nada, no hacía falta. Su silencio, mirada y brazos cruzados expresaban un «Cógelo». No llevaba el parche conmigo en aquella ocasión, por lo que veía todo doble al mirar hacia abajo. Con lentitud y cuidado, me fui agachando hasta conseguir ponerme a cuatro patas encima de la plataforma y, una vez me hube encontrado medianamente estable en la posición, extendí el brazo por el suelo de un lado a otro sin dar con el pendiente. No lo encontraba. Me sentía profundamente vulnerable buscándolo. Pequeña, insignificante, diminuta. Pasaron largos segundos hasta que el compañero que esperaba su turno para el posturógrafo se levantó de su silla y me ayudó a buscarlo. Dio con él y me lo puso en la palma de la mano. A mí esos segundos se me hicieron eternos minutos de búsqueda. Entendía bien la actitud del terapeuta, no podía cogérmelo él: tenía que encontrarlo yo sola. Y aunque no lo consiguiera por mi cuenta, entendí también el impulso de ayuda de mi compañero. Para mí, en aquel instante, su gesto espontáneo tomó la forma de un incondicional abrazo.

También tenía terapia de coordinación. La practicaba los viernes y me gustaba mucho. Dentro de las que yo tenía, me parecía la más activa, variada y conjunta. La mayoría de los ejercicios de esta terapia los realizábamos en grupo o en parejas. Trabajábamos con balones, raquetas, aros, pelotas, sticks… El terapeuta con el que casi siempre coincidía en este espacio era un chico muy joven que proponía y proponía sin descanso. Cuando comenzabas a coger mínimamente uno de los movimientos, planteaba otro nuevo con una dificultad añadida. Me saliera o no me saliera el ejercicio, me encantaba la llegada permanente de la

novedad y el reto. Salía siempre sudando de aquella sala de altos techos y grandes ventanales. Qué placer, sudar…

Era la terapia en la que más compartía con los compañeros. Jugábamos. Ganábamos y perdíamos. Nos mirábamos a la cara, serios o sonrientes, pero allí no había juicio alguno. Cada uno luchaba con su dificultad particular como mejor podía, pero siendo conscientes de que todos formábamos parte de un objetivo común.

Terapia ocupacional era la actividad que más espacio ocupaba en mi calendario. Valiosa terapia para mí, no solo por los avances y logros conseguidos en aquella sala, sino también por la relación sembrada en ella con mi terapeuta. Mencionar en este libro el nombre de cualquier persona anónima podría molestar a algunos, podría no importar en absoluto a otros. Como la intimidad para mí es abono preciado, opto por no escribir el nombre de todos aquellos que aparecen en este libro y no desempeñan una profesión pública. Sin el permiso de mi terapeuta, voy a rebautizarla como *Violeta*. Es un color que a las dos nos encanta, así que dejo en las teclas este nombre imaginario para citarla a lo largo de estas páginas.

Por supuesto, no conocí a todos los profesionales que trabajaban en el centro pero no importa: para mí, Violeta es única. Representa y reúne todo aquello que yo valoro y admiro en un terapeuta. Es trabajadora y perseverante, luchadora insistente, discreta y cercana. Observa y escucha, retiene y actúa. En el primer contacto que tuve con ella, sentí que de algún modo yo era de las suyas o ella era de las mías. Era de las de «No puedo *de momento*, pero que me den tiempo y trabajo y a ver si entonces puedo». Confía en la voluntad y en el tesón. Tiene unos ojos grandes, bellos y almendrados, a los que no se les escapa ni una, es observadora superior. Trabajaría con ella principalmente la

visión. Compartiríamos muchas horas juntas sentadas una frente a la otra. Mientras realizábamos nuestros ejercicios diarios para tratar de eliminar mi visión doble, conversaríamos a menudo. Fue una bonita y peculiar manera de ir conociéndonos poco a poco la una a la otra.

Era la terapeuta con la que sentía una mayor confianza a la hora de abrirme y de compartir. Escuchaba muy bien: dato que se le daba, dato que no olvidaba. Lo tenía en cuenta y lo sumaba de inmediato a su listado de tareas pendientes. Nunca la he visto dirigirse hacia ningún paciente como quien habla a un niño pequeño. Puede ralentizar su ritmo al hablar, puede ser más expresiva con los ojos o las manos, pero habla y trata desde un adulto a otro adulto. Agradecía muchísimo su modo de explicarme las cosas. Por mi escasa audición, eran muchas las situaciones y palabras que se me escapaban. Cada vez que le preguntaba un: «¿Qué ha dicho? ¿Qué ha pasado?», Violeta se aseguraba siempre de hacerme entender bien la información que solicitaba.

Fuera de Ceadac, yo seguía sumergida en una guía del ocio de doctores y consultas médicas. En el centro en el que me supervisaban la visión, la doctora me planteó operar. Para que la intervención resultara efectiva, había que realizarla antes de los cuatro meses posteriores a mi operación. Después de la cirugía por la que acababa de pasar, sabía que en comparación intervenir en los ojos resultaría algo insignificante, pero no quería oír hablar de una nueva operación quirúrgica. Si se podía restar una al cuerpo, lo prefería. Informé a la doctora de que yo estaba rehabilitándome en un centro en el que trabajaba a diario la visión, por lo que las dos llegamos al acuerdo de fijar una cita de revisión cada mes. En ella observaríamos si a través del trabajo diario de la terapia ocupacional estaba

consiguiendo progresos, o si por el contrario me mantenía estancada en mi estado de visión doble. Se lo hice saber a Violeta. Quería intentar descartar la opción de esa futura intervención prevista, quería darle tiempo a la capacidad de recuperación de mis ojos a través del trabajo diario e insistente con ellos. Y las dos nos pusimos a remar juntas hacia una meta que había que situar aproximadamente en agosto.

Los ejercicios de visión son cansados para el terapeuta y para el paciente, requieren de mucha concentración y paciencia. Violeta se sentaba día tras día frente a mí para fortalecer mi vista, mientras inevitablemente ella fortalecía su brazo derecho. Se trataba de seguir con los ojos el objeto que ella sostuviera en su mano, ya fuera un lápiz, el alambre de un clip o la luz de una linterna.

Sentadas en dos sillas una frente a la otra, horas y horas de mis meses de rehabilitación con los ojos fijos en el objeto que tocara. Seguía sus lentos movimientos verticales, horizontales, laterales, circulares, diagonales... Tanto intento en focalizar todos aquellos puntos que veía duplicados hacía que terminara con los globos oculares muy cansados y el cuello extremadamente tenso. En especial durante las primeras semanas de iniciación en el trabajo, en las que yo sentía la cabeza, el cuello y el tronco como una única pieza, como el bloque conjunto de una misma contractura. Este ejercicio era el que más practicaba en el tiempo destinado para terapia ocupacional, pero también realizaba otros diferentes como los puzles magnéticos con motivos de mandalas.

Mandala significa «círculo» en sánscrito. Tuvieron su origen en la India y se propagaron por las culturas orientales. Son diagramas o representaciones simbólicas de diferentes formas y colores, muy utilizados tanto en el

budismo como en el hinduismo. Investigando sobre ellos, di con la figura de Carl Gustav Jung, un médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, que fue pionero en la psicología profunda y un importante contribuidor en el concepto del inconsciente colectivo y en el análisis de los sueños. Carl G. Jung acercó el mandala a Occidente y lo hizo con la intención de ayudar a las personas en su búsqueda del equilibrio interior. Según este psiquiatra, los mandalas representan la totalidad de la mente: abarcan tanto el plano consciente como el inconsciente. En muchos lugares se emplean para la meditación, y al hecho de trabajar con ellos se les atribuye beneficios como la expansión de la conciencia y la intuición, el despertar de los sentidos, el desarrollo de la paciencia y el contacto con la esencia.

Me enamoré de ellos nada más presentármelos. Por aquel entonces no sabía nada de sus propiedades terapéuticas, pero el caso es que disfruté el trabajar con mandalas desde el primer día. Comenzaría con puzles magnéticos que iría formando poco a poco en una pizarra. El ejercicio no solo consistía en realizar el motivo del mandala requerido, sino en hacerlo de pie y, a veces, con una de las piernas apoyada en una pelota de goma. Trabajaba junto a ellos el equilibrio y la vista, ya que Violeta se aseguraba de colocarme el recipiente de las fichas en una mesa suficientemente baja. Veía doble cada una de esas fichas de distintos colores y formas y me costaba mucho mantener el equilibrio, pero podía sostenerme de vez en cuando en la propia pizarra o en la pared. Fue un ejercicio con el que desde el primer momento conecté de un modo especial. Más adelante, me llevaría los mandalas a vivir a casa.

Sería posible pero también realmente extenso profundizar en la diversidad de ejercicios físicos y mentales

que practiqué en mi temporada de rehabilitación en el centro. Quisiera destacar aquí aquellos que, por el motivo que fuese, me removieron o motivaron de un modo particular. Uno de ellos, absolutamente casero y sencillo, concentraba para mí un pleno ejercicio de desnudez. Una bajada de velo. Consistía en meter pacientemente y de uno en uno diferentes granos de arroz en una pajita de plástico incrustada verticalmente en una pequeña superficie de plastilina. Reflexioné mucho sentada frente a esa pajita con mi caja de granos de arroz a la derecha. Yo veía dos pajitas encima de la mesa, pero aprendí pronto a diferenciar cuál era la real y cuál la duplicada. Violeta me había enseñado, según los ángulos de mi visión, a distinguir los engaños que me producía la visión doble. Lo difícil de verdad era coger el diminuto grano de arroz de la caja, sostenerlo firme entre los dedos e introducirlo en la pajita procurando no tocarla.

Mi pulso por aquel entonces no entendía de precisión. Me temblaban las manos. En mi nuevo estado… ¿Cómo era intentar insertar una llave en una cerradura? ¿Cómo maquillar dos ojos cuando se están viendo cuatro? ¿Cómo llevar un plato sopero a una mesa? ¿Cómo era escribir mi nombre? Mi caligrafía parecía haber retornado a la de mis cuadernos de preescolar.

Desaprender tantas lecciones es un trago, la posibilidad de continuar en el aprendizaje; un banquete.

A la caza de mi grano de arroz que voy. Primero con la mano derecha, luego con la mano izquierda. Trabajo de chinos. Y como China que soy, a trabajar.

Cuando actúo, muchas veces consigo verme a mí misma y lo que me rodea desde el exterior. Fundamentalmente me ocurre en el teatro y en el estudio de interpretación, en la Escuela de Juan Carlos Corazza. Él es mi maestro desde los

dieciocho años. Abandono y confío mi actriz en él como no lo he hecho hasta ahora con nadie. Me conoce, me inspira y me reta. Para mí, el Estudio es un espacio destinado a la investigación, al amor y respeto por nuestro oficio. Encerrarme y abrirme entre sus paredes significa para mi percepción una carga de batería, un honesto enfrentamiento con mis limitaciones, un estímulo personal y un crecimiento artístico constante.

Ese «tercer ojo», ese dispositivo que se me despierta en ocasiones trabajando como actriz, volvía a instalarse en mí en muchos de mis momentos de recuperación en el centro. Mientras trabajaba en los ejercicios de rehabilitación, conseguía verme a menudo a mí misma desde fuera, con el parche en el ojo, con toda la torpeza y voluntad al servicio de la actividad que tocara.

La imagen detenida de mi silueta sentada, concentrada frente a una pajita y a un recipiente con granos de arroz, permanecerá conmigo. Siempre.

8 ¿Lo ves?

Y me preguntas si te amé… ¿Lo ves?

ALEJANDRO SANZ

PERDÍ la mayor parte de mi audición en el inicio de mi viaje. Desde el despertar de la operación, me encontré con una marcada dificultad a la hora de percibir y escuchar los sonidos. Antes el oído siempre había sido uno de mis sentidos más desarrollados. Era por ejemplo capaz de mantener una conversación con una amiga por la calle y al mismo tiempo escuchar los diálogos de los viandantes que se encontraran delante o detrás de nosotras. Del mismo modo, siempre manifesté una molestia particular con las concentraciones de ruido y los volúmenes de voz especialmente altos.

La palabra *sordera* nunca figuró en mis audiometrías; aunque fuera escaso, seguía conservando un nivel de audición en mi oído izquierdo. «Hipoacusia neurosensorial» fue el diagnóstico de los informes médicos. Era una expresión más exacta y profesional, que en mi día a día yo

difícilmente pronunciaba. No escuchaba la mayoría de los sonidos cotidianos que me rodeaban. Dependiendo de la distancia a la que me encontrara, me era imposible percibir cantidad de voces, ruidos y sonidos externos. A través de la iluminación de la pantalla, acusaba en el móvil la llegada de mensajes escritos de amigos y conocidos, en los que a veces se me preguntaba por esta pérdida auditiva. Uno de ellos no pudo ser más directo: «¿Es verdad que no oyes?».

Tocada de tecla interior. Me quedé sentada y en silencio con el móvil en la mano. Después de unos segundos de reflexión, contesté: «Sí, es verdad que de momento he perdido los oídos en mi viaje, pero digo de momento, porque pienso recuperarlos».

Se lo dije a él y aquellas personas que me preguntaron por esta circunstancia. No era una obstinada respuesta basada en el orgullo herido; era una convicción. Lo sentía. Lo sentía en las entrañas y confiaba con todas mis fuerzas en ello. También se lo decía a los doctores que me atendían. Comprendo que ellos trataran de bajarme de mis elevadas expectativas y me acercaran por medio de sus palabras a lo que expresaban mi realidad y sus probabilidades.

—Es importante que no te agarres tan fuerte a este pensamiento, porque, si a medida que pase el tiempo no sucede lo que tú esperas, la decepción puede ser mayor y hacerte mucho daño.

No podía escucharlo. Ya no por la dañada situación en la que se encontraba mi audición, sino porque mi voz interior hablaba a un volumen infinitamente más elevado. Tapaba con su voz al resto. Iba a recuperarlos y además estaba convencida de que era el momento de creer. Sí, siento que siempre estamos en edad de abrigar esperanzas. Ya habría tiempo para las decepciones si estaban por llegar, pero por

aquel entonces tenía que confiar. *Tengo que confiar, tengo que conceder a la mente la oportunidad que reclama.*

En una de mis consultas con el otorrinolaringólogo, se habló de la posibilidad de una operación quirúrgica para recuperar mi audición. Se trataba de una cirugía que consistía en la inserción de un audiómetro. Una parte del aparato se situaría en el exterior de la cabeza y la otra en el interior. Con esta intervención eran varias las posibilidades; no solo la de una mejoría en la audición, sino también la de disminuir el nivel de los acúfenos.

Futura operación. El futuro se le quedaba tan lejano a mi interés… Me importaba y me ocupaba el presente; el ahora y el hoy. Y hablando claro, igual que me sucedió cuando me propusieron operarme la vista, con la cabeza recién abierta y cosida, la idea de otra operación me cerraba los ojos de golpe. El doctor nunca me propuso la operación como un paso urgente, sino como una opción que podíamos tener en cuenta en un mañana. Mañana. Mañana ya veremos. Ahora es hoy. Y hoy siento una emoción y confío en un pensamiento. *Voy a recuperarlos*.

Sabía que para los doctores, y muy especialmente para las personas de mi entorno más cercano, escuchar la rotundidad de mi propósito podía provocar algo de vértigo. No soy tauro. Pero durante todo mi proceso auditivo me comporté como la más genuina de los tauros: persistente, decidida, paciente y terca.

En el comienzo de la rehabilitación no había hueco en mi calendario de actividades para el psicólogo. Sabía que en el centro contaban con esta terapia, así que pregunté si podía acudir a ella aunque solo fuera una vez por semana. Consideraba importante compartir el terreno emocional

también con profesionales. Como prioridad, hay que restablecer los daños físicos y mentales ocasionados por el daño cerebral, pero la posibilidad de dedicarle también un espacio a la amalgama emocional que implica vivir este viaje no me parecía nada secundario. Quería atender el volcán de novedades y sensaciones, sentimientos y emociones que se cuecen por los adentros al vivir una experiencia personal como esta. Me hacía bien sacarlas, darles voz. Escuchar. Sentía que, dentro de mi situación de dificultad, me encontraba ante ella en un buen enfoque personal.

Desde que me visitó por sorpresa la enfermedad y sus amigas *heavies* las consecuencias, había recibido a toda la tropa alejada de la queja. No solo confiaba en recuperarme, sino que también confiaba en rescatar un único y profundo aprendizaje a través de la experiencia. Puede que sea un falso consuelo o puede que sea una verdad, pero a mí me da fuerza pensar que la superación de una prueba compleja abre una valiosa puerta. Así que me olvido del regodeo aburrido y cero constructivo en la desgracia, y me concentro en dónde pueden estar las llaves.

Con el psicólogo trabajé también de cara a los «okupas». Como escribí antes, en el centro no trataban las alteraciones auditivas, pero sabiendo que los acúfenos están relacionados con el sistema nervioso y el sistema límbico (el encargado de las emociones y el aprendizaje), investigar sobre ellos se convirtió en objetivo semanal de cada uno de nuestros encuentros. A través de conversaciones, ejercicios y diferentes estrategias, intentábamos buscar el mejor modo de convivir con ellos. Me gustaba su manera de compararlos con arenas movedizas. Cuando uno se encuentra sumergido en ellas, el pánico, el agotamiento y el estado de nerviosismo

perjudican, se convierten en enemigos en nuestro intento desesperado por salir de ellas: hay que respirar hondo y desplazarse en movimientos muy lentos hasta conseguir situarse en una posición horizontal. Para flotar en ellas, es necesaria la calma y el control sobre uno mismo. Con los acúfenos ocurre justo lo mismo. Desde la operación quirúrgica no había vuelto a experimentar el silencio. Me acompañaban a lo largo de todo el día sonidos graves y agudos en el interior de la cabeza. Cuando por la circunstancia que fuera me alteraba lo más mínimo, el volumen de mis acúfenos se incrementaba hasta grados difícilmente soportables. Arenas movedizas.

Sí, con los acúfenos hay que negociar por las buenas. Si se les quiere «tranquilitos», lo primero es tranquilizarse uno mismo. Si no, no hay forma de mantener una relación cordial con los sonidos internos. ¿Y con los externos? ¿Cómo hago para recuperar la audición?

Yo seguía investigando en mi *tour* de consultas, doctores y terapias. Aunque poco variara en mi diagnóstico y posibilidades, hubo una terapia casera que me llamó la atención. Se trataba de escuchar a diario música a un volumen considerable. Una hora cada día con los auriculares puestos. Semanalmente, había que dar un paso más en el aumento del volumen. Me quedé ronroneando sobre esta práctica. Ni soy científica ni puedo hablar con propiedad de la fiabilidad de este método, pero mi mente conectó de inmediato con él, comenzó a desarrollar su creencia en que, aunque los oídos no fueran capaces de registrar el sonido de la música, las ondas sonoras tenían que llegar al cerebro y el estímulo diario de esa música tal vez pudiera despertar algo en él.

Es difícil encontrar las palabras para describir lo que se siente cuando uno enciende su aparato de música, se pone

los auriculares y no escucha nada. Solo el elevado sonido de los acúfenos. Recuerdo perfectamente que el primer artista que busqué y activé en el iPod en el comienzo de mi terapia auditiva fue Sakamoto, un pianista japonés, cuya música tuve la suerte de que me presentaran hace unos años por medio de un bello regalo. Fue un flechazo a primera escucha. Me emocionó instantáneamente el fondo y la forma de sus piezas, el don de su espléndida armonía musical.

Preparada con mis auriculares, volví a buscarlo entonces, pero no conseguí escuchar las teclas de su piano. Sentada y concentrada, leía pasar por esa pequeña pantalla un tema tras otro de Sakamoto sin que llegara rastro de su arte a mis oídos. Para cualquier amante de la música, experimentar esta sensación, esta limitación física, es toda una punzada emocional. Así continué cada semana. Cualquier actividad en casa la acompañaba de una hora de inadvertida música para mi audición. Mientras hacía los ejercicios de relajación, los estiramientos, mientras barría (a mi manera), ponía la mesa, leía… Una hora cada día con los auriculares puestos. Daba a la tecla de «aleatorio» y, de vez en cuando, echaba una mirada a la pequeña pantalla para reconocer qué músico andaba circulando en aquel instante. Hora tras hora, día tras día, semana tras semana, continuaría en la lectura del nombre de cantidad de compositores, cantantes y músicos que desfilaban por el aparato electrónico que sostenía mi mano. Dependiendo de la intensidad de sus voces o instrumentos, a algunos de ellos sí que conseguía oírlos, pero el poco sonido que escuchaba en varios de los artistas más rockeros me llegaba sucio. Aunque no pudiera reconocerlos o entender su letra, a través de la lectura de los títulos de sus canciones, mi mente se ponía en funcionamiento tratando

de recordar e imaginar aquellos temas que había escuchado y disfrutado en infinidad de ocasiones anteriores.

No pasaría mucho tiempo hasta que, en uno de esos días en los que me encontraba en medio de mi disciplina musical «silenciosa», comencé a escuchar con claridad el sonido de las teclas de un piano. La sorpresa me pilló en el lavabo del cuarto de baño de casa. La percepción de aquel sonido me detuvo en seco. Comenzó a latirme el corazón muy rápido, descontroladamente. Aunque lo escuchara bajito, reconocí al instante la belleza de un piano y el timbre de una voz amiga. Escuchaba esa melodía por los dos oídos. Saqué de mi bolsillo el iPod y leí en la pantalla de mi aleatorio: *¿Lo ves?*

Conocía muy bien aquel tema, se trataba de un maravilloso acústico al piano de Alejandro Sanz. Aunque el contenido de la letra no tuviera que ver con mi situación personal, la lectura de las dos palabras que daban título a esa canción la recibí como la más mágica de las señales.

«¿Lo ves?» se convirtió en la pregunta y respuesta que mi voz interior entregó a cada uno de los vientos que soplaron en contra. Rompí al unísono a llorar y reír de emoción frente al espejo del cuarto de baño. Esa misma noche, escribiría a Alejandro para compartir con él la magnitud del significado, la alegría y la emoción que habían expandido la escucha de su *¿Lo ves?*, aquel día... en mi confianza.

9 Campana y Verdes

RECUPERÉ el oído. La pertinaz corazonada que me acompañó en los primeros meses posteriores a mi operación no se equivocó. Volví a escuchar de un modo progresivo y creciente. No encuentro teclas suficientes en el teclado de este ordenador para expresar el gozo y agradecimiento que desencadenó en mi interior la realización de este ferviente deseo. Pero, con la recuperación de la audición, llegaría de manera paralela una nueva percepción ilimitadamente compleja. Por suerte, la satisfacción personal que me provocó mi evolución auditiva me dio garra para enfrentarme con los ánimos fuertes a lo que estuviera por llegar.

Campana. Golpe de badajo a la izquierda, golpe de badajo a la derecha. Pasé de la hipoacusia a la hiperacusia.

Hipoacusia es como se denomina a la pérdida parcial de la capacidad auditiva. Hiperacusia es un síndrome que disminuye la capacidad de tolerar los sonidos cotidianos y naturales del ambiente. Como es lógico, este cambio al bando contrario no se dio de golpe. A medida que iba recuperando la audición poco a poco, día tras día, iría percibiendo que mi modo de recibir y procesar los sonidos externos era anormal.

Mi audición dio un vuelco de ciento ochenta grados.

Comencé a escuchar de nuevo. Dejé de observar y leer los labios. Ya se me podía llamar aunque me pillase de espaldas, con la luz apagada o incluso cuando estaba en otro cuarto. Oía la llegada de los mensajes, el timbre del teléfono y el del telefonillo. Oía la televisión. Escuchaba los mensajes de ánimo que me mandaban por vídeo mis amigos y volví a reconocer al primer acorde los músicos y temas que saltaban aleatoriamente por el iPod, sin necesidad de leer su nombre en la pequeña pantalla. Pero cada uno de los sonidos que me rodeaban lo escuchaba amplificado. Del mismo modo que progresaba con el tiempo mi capacidad de audición, disminuía mi capacidad de tolerancia a los sonidos.

Y yo me pregunto: ¿me habría pasado de fuerzas deseando? Aunque pueda parecer una pregunta disparatada, de verdad que he llegado a planteármela.

Cuando a una persona (que no es un profesional médico) se le dice «tengo hiperacusia», lo más probable es que lo primero que te pregunte sea en qué consiste eso exactamente. Una vez comprendido, quizá caiga de manera refleja en la atención de bajar el volumen de su voz. Pero el sonido no se limita a las voces. El sonido nos rodea. Por todas partes y de manera continua. En las grandes ciudades de un modo endiablado. A Madrid se la considera una de las capitales más ruidosas de toda Europa, seguida de Atenas, y, según un informe de Cruz Roja Española, España es el segundo país con mayor nivel de contaminación acústica en el mundo después de Japón. Si con una audición dentro de los términos de la normalidad la convivencia con un elevado nivel de ruido se hace compleja, con hiperacusia se convierte en dolorosa e intolerable.

Creo que el mejor modo de hacer entender esta hipersensibilidad extrema al sonido será citar ejemplos cotidianos. Ejemplos que no cuesta nada escribir ni leer, uno tras otro en forma de palabras que no llegarán a ocupar ni un folio…, pero la realidad de su proceso y dificultad individual, la convivencia con cada uno de ellos, no era ni por asomo tan sencilla.

Sin salir de casa primero. En mis meses más agudos de hiperacusia, no podía abrir una ventana. Al hacerlo, se me manifestaba en bruto toda la anarquía de ruidos que alberga una ciudad. Ese generador constante y cotidiano de automóviles, motos, sirenas, alarmas, radiales, cláxones… no lo soportaban mis oídos. Me reventaba los tímpanos. No podía enfrentarme al sonido ambiente del exterior sin la ayuda de unos tapones o cascos protectores para los oídos. Del mismo modo que anteriormente avisaba a los amigos para que me mandaran un mensaje cuando llegaban al portal (no podía oírlo por la hipoacusia), ahora les avisaba para que me mandaran un mensaje al llegar y evitar así que llamaran al telefonillo o al timbre de la puerta (no podía tolerarlo por la hiperacusia). El sonido del móvil siempre estaba programado en la modalidad silencio/vibración o en su mínimo nivel de volumen. El suelo de nuestra casa es de tarima, por lo que, fueran las mías o fueran las de otros, el crujir de los pasos sobre la madera se me asemejaba a las pisadas sonoras que asociamos a *Jurassic Park*. Escuchaba el sonido de mi pelo cuando me lo retiraba de la cara, el sacudir de un mantel, mi propia respiración… Tanto la entrada como la salida del aire. Escuchaba de un modo desorbitado los sonidos internos de la boca al masticar y tragar los alimentos. Escuchaba constante el latido de mi corazón.

Sin ponerme los cascos era incapaz de abrir un sobre, desenvolver un regalo o subir y bajar una cremallera. Con aquellos mismos cascos abría y cerraba rápidamente un grifo del baño o de la cocina: el sonido del agua al salir y caer me taladraba los oídos. No podía enfrentarme a los grifos y a las cisternas sin ponerme antes los cascos. Con ellos puestos, me cepillaba muy despacio los dientes y, también con ellos, me duchaba sentada en la bañera en un tiempo récord. Hasta el sonido chispeante que habita en el interior de una lata abierta de bebida efervescente o el del frotamiento del papel cuando alguien se liaba un cigarrillo llegaba centuplicado a mis oídos a metros de distancia. Diadema de cascos a lo largo de los meses. Aquellos cascos (regalo de M.) tan presentes sobre mi melena rizada me hicieron ganarme en casa el sobrenombre de Carlos Jesús.

Por difíciles que sean las circunstancias, *reír* me parece un verbo del que no conviene despedirse. Así que, además de los cascos, algunas veces me echaba una colcha morada sobre los hombros y comenzaba a soplar a través de un triángulo que formaba con las dos manos.

—¡Fiu! ¡Fiu! Zoy Carlo Jezú Micael, hijo de Yahvé. ¡Fiu! Vengo de Ganímedes y me he comprao una derbidiablo pa viajar por el hiberezpacio. ¡Fiu! ¡Fiu!

Dos de mis mayores enemigos sonoros fueron el plástico y el papel de aluminio. ¿Cuánto plástico nos rodea? ¿Cómo no me había detenido antes a valorar el sonido que desprende el plástico? Las botellas de agua, las bolsas del supermercado, las de patatas, basura, pan Bimbo, bollería, ensaladas, las de frutos secos, las cajas en las que vienen envasados los huevos… ¿Y el papel de aluminio? Con un grado tan extremo de sensibilidad al sonido, ¿quién es el valiente que se atreve a envolver un sándwich?

Muchos de los sonidos habituales que nos rodean a diario pasaron a ser una sinfonía desagradable, chirriante y desafinada para mis oídos. Objetos electrónicos como el secador de pelo, el aspirador, la lavadora, la impresora o el microondas se convirtieron en pruebas sonoras imposibles por el momento.

Mi pareja y mi familia se vieron de algún modo obligados a colocar su tono de voz en un susurro. Todos tuvieron que prestar atención a sus propios movimientos y al de los objetos que utilizaban o movían. Elevada concentración para que no se golpeara o cayera nada. ¿Cómo escuchaba yo la caída de un tenedor al suelo? Mi madre tuvo que abandonar sus «zapatillazos», que es como llamo al modo que tiene de dar los besos. Las visitas y los encuentros con amigos en el salón de casa parecían conspiraciones secretas.

¿Salir a la calle? Para mí cruzar nuestra puerta equivalía a adentrarme en la jungla. Junto a mi chico y en el espacio de casa, me sentía de alguna forma protegida bajo los nuevos códigos que los dos habíamos establecido en nuestra particular burbuja, pero más allá de ella perdía por completo el control de los sonidos. Nada más cerrar, al salir de casa. El vecino o el desconocido que te para por la calle para preguntarte cómo evolucionas. Esa persona, como es lógico, no sabe nada de tu dolencia, te pregunta y se dirige en su tono de voz normal, o en uno más elevado dependiendo de la efusividad del encuentro. ¿Qué hacer en un momento así? ¿Detener y extender el tiempo para explicarle mi planeta auditivo? No. Aguantar la breve conversación del mejor modo posible y continuar.

Por mi equilibrio, visión doble y por entonces hiperacusia aguda, siempre bajaba a la calle acompañada. Y siempre con tapones. Aun con ellos puestos, el sonido inesperado

que arrastraba una moto, una ambulancia o un autobús, el politono de un móvil, los dispositivos acústicos de los semáforos, el taladro de unas obras… me dejaba absolutamente paralizada. El corazón me golpeaba a un ritmo tan veloz que tenía que detenerme; necesitaba concentrarme en la respiración para tranquilizarme y calmar las pulsaciones.

El oído de los perros puede soportar unos 85 decibelios. Son muy sensibles a la exposición a ruidos tóxicos, por eso se han dado casos de perros que han sufrido un paro cardiaco a causa de un petardo (los petardos alcanzan hasta los 190 decibelios). Yo en la calle me sentía un perro más. Una perra, para ser más exactos. Mitad en broma, mitad en serio, le decía a mi chico:

—Si en una de nuestras salidas a la calle me encuentro con el estallido de un petardo, creo que puedo quedarme tiesa de un infarto.

La hiperacusia aguda es ilimitadamente difícil de sobrellevar dentro del caos acústico de una ciudad. Para mí, su llegada significó un cambio radical de mis hábitos, un contraste absoluto. Y a la hiperacusia tenía que sumarle la continua presencia de los acúfenos, «los helicópteros y la alarma», así que la palabra *paciencia* tuve que grabármela a fuego en la frente. Desde que me levantaba hasta que me acostaba. PACIENCIA. Era demasiado ruido, demasiado para la cabeza y los oídos, pero haber recuperado la audición me daba tanta, tanta fuerza… Escuchar cada uno de los sonidos amplificados era una auténtica tortura, pero escuchaba. Después de haber permanecido en el lugar contrario, me costara lo que me costase mi nueva realidad, no podía dejar de agradecer y valorar el hecho de haber recuperado el oído. Aunque fuera de una forma tan salvaje, extrema y dolorosa. Escuchaba.

A menudo llamo a mi pareja *Verdes*. No es solo por el color de sus ojos, sino por todo aquello que me sugiere la luz de sus faros.

El color verde se asocia a palabras como *naturaleza, esperanza, calma, armonía, crecimiento, fertilidad* y *resistencia*. Se le atribuyen cualidades para el equilibrio del sistema nervioso autónomo y tiene una fuerte relación a nivel emocional con la seguridad. Verde: vía libre.

Este color nace de combinar otros dos: el amarillo, que es el color asociado a la sabiduría (el mental), y el azul, que es el color asociado a la verdad (el espiritual), por eso se identifica el verde con el balance perfecto para dos de nuestros principales campos o energías. Al color verde se le atribuye un gran poder de curación. Se dice que es el color más relajante para el ojo humano y que puede ayudar a mejorar la vista.

Al poco tiempo de mi alta hospitalaria, comenzaría a tratarme siguiendo tres fundamentales terapias. En el próximo capítulo profundizaré algo más en ellas, pero aquí mencionaré aquella que me hizo sumergirme en el mundo del color verde. A través del contacto con un doctor bioenergético, comenzaría a trabajar ejercicios diarios de visualización. La visualización consiste en generar una imagen mental de algo abstracto o invisible. A la técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada, a través de la imaginación de una imagen concreta, se le llama «visualización creativa». Esta fue la tarea que me encomendó en mi primera consulta médica.

Todos los días, dedicaría un par de minutos a visualizar. Lo haría al despertar por las mañanas y antes de acostarme por las noches. Visualizaría la sanación de los oídos. Del

mismo modo que anteriormente había conectado de inmediato con el ejercicio de suministrar música diaria al cerebro aunque el oído no fuera capaz de reconocerla, volvía a confiar ahora en la modificación que podría crear en el cerebro la visualización diaria de una imagen soñada. *¿Llegaría a hacérsela creer?* En mis ejercicios en casa, de meditación o relajación, había tratado de entrar en contacto con el silencio. Añorado silencio. Pero no lo conseguí. La indiscutible presencia sonora de los acúfenos cortaba el acceso. Lo que sí trataba era de crear en mi mente imágenes ficticias de lo que para mí significaba una escucha sana. ¿Cómo sería volver a escuchar de nuevo los sonidos con normalidad? Me imaginaba sin ningún tipo de dificultad auditiva disfrutando de un concierto de música, de un teatro, cine, una cena con un grupo de amigos… Me visualizaba a mí misma sentada frente a un mar bravo. Escuchando cómo rompían las olas contra las rocas sin que esto significara ninguna molestia para los oídos.

Con el doctor bioenergético iniciaría otro tipo de visualización: el ejercicio estaría concentrado en el color verde y la imagen diaria que tendría que visualizar sería el oído. Durante mi recuperación, me he documentado todo lo que he podido sobre el cerebro y el oído. Entre aquello que he escuchado y leído, he visto también cantidad de fotografías en diversos informes o estudios, por lo que los nombres y las formas de las principales partes que componen estos órganos no me son desconocidos. Visualizaría todos los días el recorrido de un sonido en el proceso de escucha. Partiendo del pabellón auricular, pasando por el oído externo, el medio y hasta llegar al oído interno: un recorrido imaginario por el conducto auditivo externo, interno, tímpano, martillo, yunque, trompa de Eustaquio, conductos semicirculares y cúpula del caracol.

El esquema del oído lo había tenido también muy presente en mis encuentros con el psicólogo en Ceadac. Muchas veces me lo enseñaba en la pantalla de su ordenador. Pero a este particular recorrido propuesto por el doctor bioenergético había que sumarle un componente: la iluminación constante del color verde. Que toda la visualización de las diferentes partes que componen mi oído se hiciera bajo una permanente luz verde imaginaria. Tal y como decía él: «Luz verde esmeralda». ¿Verde esmeralda? ¿De dónde le venía eso? Lo de investigar en las raíces me viene de largo, es objetivo fijo en todas mis curiosidades. Sería más adelante cuando descubriría que nació en Colombia, tierra de esmeraldas. Dentro de la diversidad de colores que pueden encontrarse en esta piedra preciosa, he leído que las denominadas como «verde profundo esmeralda» son las más escasas y valiosas; también las más exclusivas, pues solo se localizan en el corazón de Colombia.

A Verdes, que siempre me acompañaba a todas las consultas médicas, el doctor le pidió que se sumara conmigo en el ejercicio de visualización diaria. Cuando digo *todas* me refiero a todas. Y cuando digo *acompañaba* no estoy acertando con el verbo.

Acompañar es una cosa. *Estar* es otra.

No hay entrada, salida, portal, sala de espera o consulta que no asocie a su amor. A su estar… donde se quiere y se siente estar.

Así que esta nueva dirección también la compartimos entonces y la seguimos compartiendo ahora de vez en cuando. Especialmente por las noches. Yo me tumbo en la cama mientras él permanece sentado detrás de mi cabeza.

Coloco cada una de las palmas de las manos sobre cada uno de mis oídos, y Verdes coloca sus palmas sobre mis manos. Cerramos los ojos. Visualizamos juntos. Cada uno con su recorrido particular, pero siempre moviéndonos por los rincones del oído y bajo la permanente iluminación de una luz verde.

En muchas ocasiones, al terminar el trayecto por las partes internas del oído, visualizo dos cataratas intensas de agua verde. Una sobre el oído izquierdo y otra sobre el derecho. Esta imagen parte en mi fantasía sin que nadie me la haya indicado; aparece frecuentemente en mis visualizaciones sin que yo la controle. Y la disfruto. Intuyo que viene del poso que dejó en mí la frase: «Has perdido mucho líquido en los oídos durante la operación», en la charla que mantuve con un doctor cuando todavía permanecía ingresada en el Gregorio Marañón. Otra de las imágenes que me visita en varias de las visualizaciones es un lago que comunica el oído izquierdo con el derecho. Sus aguas son verdes, transparentes, y permanecen en la más absoluta de las calmas.

El ejercicio de visualización diaria, el constante diálogo interior con los oídos, ¿habrá contribuido en la recuperación progresiva de mi audición? No lo sé con exactitud, no puedo demostrarlo con un informe científico. Pero sí lo experimento bajo el hecho más palpable: el movimiento de mi oído. Queda camino por recuperar…, pero, falte lo que falte, nunca será comparable a lo recorrido con él hasta ahora.

10 Pintando sanadores

Los que aseguran que es imposible
no deberían interrumpir a los que estamos intentándolo.

THOMAS ALVA EDISON

DEL mismo modo que ahora me ayuda escribir, en los primeros meses posteriores a la operación me ayudó mucho pintar. A lo que yo hacía en mis comienzos con esta práctica no sé si se le podría llamar exactamente *pintar*, pero un intento sí que lo era.

Dos mágicas y profundas «aguas» llamadas Irene Visedo y Diana Palazón me dejaron en su primera visita a casa un libro de dibujos. Todo el libro estaba basado en ángeles. En una de mis tardes libres, después de las horas de trabajo en el centro de rehabilitación, recuerdo abrirlo y pasar lentamente cada una de sus páginas hasta detenerme en el dibujo que acompañaba al Ángel de la Evolución. Con una caja de ceras, otra de lápices y otra de paciencia sobre la mesa, comencé a colorearlo. Pintar es algo que siempre se me había dado bien, pero la hemorragia parecía haberse

llevado tras su paso mi habilidad con el arte de los pinceles. Por aquel entonces, el simple e inconsciente acto de agarrar y sostener un lápiz se convirtió en un propósito voluntario. Con mi fuerza física, pulso y visión doble, no salirme de la línea negra que limitaba el contorno del ángel me parecía una proeza.

Una vez más, me observaba desde fuera, con el parche en el ojo y la torpeza de mis manos frente a todo ese abanico de colores esparcido por la mesa del salón. Me sentía como una niña pequeña ante su primer dibujo en preescolar. Renaciendo. A los treinta y dos. Me llevó mucho tiempo colorearlo, pero, al margen del resultado final, terminarlo me llenó de satisfacción. Podría haber perdido mis facultades con la pintura, pero no mi capacidad de disfrutarla. Fueran como fueran mis habilidades, pintar seguía pareciéndome una especie de ritual; una danza única y personal.

Aquel primer dibujo después de la intervención era y es un dibujo técnicamente infantil, pero para mí está repleto de un maduro significado. Lo compartí con varios de mis amigos cercanos, amigos a los que no hay nada que demostrar, amigos capaces de encontrar la magnitud en un detalle. AMIGOS.

Continué pintando día tras día, semana tras semana, mes tras mes. Calculo que comencé a pintar mandalas hacia el verano. ¿Por el mes de agosto, pudo ser? No lo sé, no lo recuerdo exactamente. Violeta me presentó otro libro de dibujos, está vez repleto de mandalas. Creo que, en nuestro trabajo en terapia ocupacional, ella percibió al segundo mi particular modo de conectar con estos motivos. Este libro acompañaba cada mandala de sus páginas impares, con una frase de un filósofo y el desarrollo de una explicación en sus páginas pares. Fue caer en mis manos y no soltarlo.

Pintaba y pintaba mandalas en casa todos los días sin excepción. Me inspiraban, relajaban, entusiasmaban y me creaban contracturas en el hombro derecho. Esto último también. Pero no podía dejar de pintarlos ni con el brazo tieso. Siempre empezaba a pintarlos desde su interior hacia su exterior. Me ponía en los auriculares música clásica a un volumen tolerable para mis oídos y, entre Mozart, Rajmáninov, Bach, Chopin, Vivaldi, Beethoven, Wagner, Verdi o Chaikovski, me sumergía en laberintos circulares de todo tipo de colores y meditaciones.

Pienso que la práctica constante de un ejercicio (mientras se practique con interés da igual cuál sea) dirige siempre hacia la evolución. Me quedó claro en muchos de mis ejercicios persistentes. Con aquellos que había practicado una y otra vez, en los que había insistido día tras día. A base de tiempo y trabajo, el progreso en ellos ha sido extraordinario. De la misma manera que me gusta observar en las fotografías la sorprendente y progresiva geografía de mi cicatriz, me encanta detenerme a mirar todos los dibujos que he pintado durante este significativo recorrido. Desde aquel primer ángel hasta mis últimos mandalas, hay todo un arco de crecimiento y evolución.

Al igual que en mis días de ingreso en el hospital me había acompañado de manera permanente el retrato de un león, en mis días de recuperación en casa conviví con la presencia de un enorme corazón con un grifo en su centro. Fue un regalo de mi amigo y compañero Óscar: un inspirador cuadro pintado por su hermano Víctor Jaenada. Lo colgamos en medio del salón. Me quedaba embobada mirándolo. La llave metálica sobresaliente de ese grifo incrustado en el corazón del corazón me sugería un abrir y cerrar ilimitados. Aquella pintura sintetizaba muchos de mis latidos a lo largo de este viaje.

Ejercicios físicos y mentales, ejercicios de equilibrio, coordinación, relajación, meditación, estiramientos, auditivos, visuales… Cada tarde, después de la rehabilitación en el centro, tiempo para los deberes en casa. Yo sería la supervisora y examinadora de cada uno de ellos. Constancia, voluntad y empuje.

Una y otra vez, día tras día; ejercicios, deberes.

Una y otra vez, día tras día; torpezas, tropiezos.

Una y otra vez, día tras día; pasos.

Por minúsculos que fueran. Pasos. Muchos hacia delante. Y, de vez en cuando, también pasos hacia atrás. Aunque estos últimos no sean gratos, ayudan a recordar que uno se encuentra en una recuperación lenta y compleja. El paso que retrocede es necesario para observar. Para valorar y respetar nuestra dificultad.

Mente y cuerpo se habían llevado un violento golpe en el rostro, pero mi cerebro continuaba activo. Con sus facultades heridas y con su asombrosa plasticidad despierta. Agradecía a cada una de las células de mi cuerpo el inagotable ejercicio de tesón que realizaban a diario.

Uno de los ejercicios con los que más me costó conectar fue el ajedrez. No jugaba desde pequeña, no recordaba ni sus reglas básicas. Me gustan los juegos en los que me río. Me gustan también los juegos en los que puedo hacer trampas. Con el ajedrez no parecía reírse nadie y lo de hacer trampas, con mis habilidades manuales y visuales, andaba complicado. Aun así, el psicólogo que me hizo las evaluaciones mentales y psicológicas antes de entrar en Ceadac siempre me insistía en que jugara al ajedrez. Y Verdes, todavía más que él. La mayoría de los días se me

acercaba con el tablero, las dos cajas de fichas y me preguntaba:

—¿Te apetece una partidita?

Apetecer lo que se dice apetecer, iba a ser que no. Ver doble cada cuadradito del tablero y, junto a él, todo ese ejército racial de reyes, reinas, alfiles, caballos, torres y peones no me provocaba el más mínimo apetito. Además, había que sumarle aquellos profundos silencios, aquellas reflexiones y seriedades entre cada uno de los movimientos… No sé, yo creo que me bajaba la tensión. Pero sabía que es un juego milenario al que se le atribuye el desarrollo de funciones como la memoria, la concentración, la creatividad y el pensamiento lógico. Por todos es sabido la importancia de realizar ejercicio físico para la protección de nuestra salud cardiovascular, pero ¿y la salud mental? ¿Por qué no la entrenamos con la misma conciencia? ¿Por qué no la llevamos a hacer gimnasia? Ejercicios cognitivos también para el desarrollo de «los músculos» de nuestra mente. Entre los míos por aquel entonces: el ajedrez.

Jugaba. Jugaba mucho. Y perdía todavía más. Una y otra vez. Me costaba recordar los movimientos correspondientes de cada una de las fichas. Me concentraba únicamente en mis avances e intentos de ataque, pero los de mi adversario ni los olía. En cuanto me derribaban a la reina, para mí se acababa el juego, perdía el interés. Y si a mí me resultaba aburrido, imagino que a mis contrincantes tenía que resultarles apasionante enfrentarse a una jugadora de tan descaradas y previsibles estrategias. Pero como todo, tiempo al tiempo. Sí. La práctica constante de un ejercicio dirige siempre hacia la evolución. Y si hablamos de entrenamiento mental, necesariamente habrá que citar el mejor de los gimnasios: meditación.

Todo un ejercicio intelectual. Relajación y disolución de las tensiones de nuestra mente. Concentración en el momento presente, en nuestra respiración. Puede que en algunos la escucha de la palabra *meditación* provoque de manera automática la visualización de una panda de místicos relajados rodeados de barritas de incienso, pero me gustaría adentrarme mínimamente en la foto… Meditar no solo contribuye a disminuir nuestros niveles de ansiedad, tensión y estrés, sino que está demostrado científicamente que la práctica regular de la meditación proporciona beneficios tanto psicológicos como cognitivos. Mejora nuestro sistema inmunitario, memoria y concentración. Nuestra autoconciencia, introspección, fluidez del pensamiento creativo y empatía. Para mí, meditar es la ausencia más presente, aquella en la que solo se inhala expansión y se exhala preocupación. Estudios científicos han confirmado que dos meses ejercitando la meditación pueden activar cambios en nuestro cerebro. En el proceso de mi recuperación he aprendido una lección indiscutible: la plasticidad del cerebro es asombrosa. Tiene la capacidad de retener. Tiene la capacidad de transformar. ¿Por qué no entrenarla? Meditar consiste en eso: en reservar exclusivamente una pequeña porción de espacio al bienestar y desarrollo de nuestra mente.

Durante los meses de mayo, junio, julio, agosto y septiembre, a mi calendario frondoso de rehabilitación y deberes se le sumaron infinidad de consultas médicas, pruebas y terapias. En esta cocina he experimentado una extensa variedad de sabores. Mi necesidad y agradecimiento a la medicina convencional era absoluto. En sus manos había confiado mi cuerpo y en sus camillas es

donde se había desarrollado con éxito una compleja y delicada operación. Pero en la medicina convencional, una vez superada la intervención, no pude encontrar el espacio y la atención para aquello que sostiene nuestros cuerpos: la mente y el alma. ¿Corresponde este cuidado y seguimiento a la medicina? Tal y como yo la entiendo, sí.

La medicina no la interpreto exclusivamente como una ciencia; para mí también significa un arte. La salud y la enfermedad no se limitan a invadir los campos físicos, sino que también habitan en los mentales, emocionales y espirituales. No entiendo la medicina como un abrir, curar y cerrar. La medicina implica *sanar*. Una vez se ha curado, hay que sanar. Curar es un capítulo cerrado. Sanar es un proceso abierto. Se ha eliminado el peligro, pero ahora hay que aprender de él. Se han alterado los adentros y ahora es necesario ordenarlos y fortalecerlos. Terminado el control hay que dar paso a la liberación. La operación había terminado, afortunadamente se había conseguido eliminar la MAV, pero… ¿qué camino quedaba pendiente ahora? Sanar.

El ser humano no es una máquina a la que se le cambia una pieza y ya esté lista para tirar. No somos números ni estadísticas. Somos humanos. Y necesitamos una medicina humana. Resulta reconfortante comprobar que este sabor de desencuentro no solo lo experimentamos aquellos que necesitamos poner remedio a nuestra enfermedad, sino también aquellos que se ocupan de ella. Ayuda el leer y escuchar a través de sus libros y declaraciones que muchas de las mentes sabias, de las manos maestras de este arte, también interpretan como un error la mutilación del concepto de humanidad dentro de su primordial profesión: la medicina. Su consideración profesional y personal sobre

el ser humano abarca un todo; no separa el cuerpo de la mente.

Recuerdo la primera consulta que tuve con mi neurocirujana a los pocos meses de mi operación. Aquel día desperté inquieta. Junto a mi desequilibrio y visión doble, avanzaba por los pasillos del hospital acompañada y sostenida por mi madre. Las dos nos dirigíamos juntas hacia su despacho. Estaba emocionada por el hecho de encontrarme con la persona que literalmente me había salvado la vida. Sentía la enorme necesidad de mirarle a los ojos y darle mi gracias más hondo. Aquel primer encuentro después de mi intervención quirúrgica provocaba en mi conciencia y emoción un significativo contacto.

—Escuchas mejor, ¿verdad? Me he dirigido a ti mientras cerrabas la puerta de espaldas y me ha dado la sensación de que me oías —me dijo.

—Sí, estoy recuperando el oído —le contesté.

Después de un apretón de manos no hubo un: «¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo llevas la rehabilitación?». Hubo un:

—Cuéntame. Dudas, preguntas…

Durante aquellos segundos crucé una mirada con mi madre, que se encontraba sentada a mi lado, a la derecha. Sé que percibió mi momentáneo bloqueo en aquel preciso instante.

Dudas, preguntas, pensé. Intento ir siempre a las consultas médicas concentrada. Despierta. El tiempo en ellas es profundamente limitado y el intervalo entre una y otra a veces puede ser de varios meses. Comencé a formularle algunas de las cuestiones que se me habían planteado en los meses anteriores.

—He leído en vuestros informes médicos que en la operación se me insertaron varias placas y tornillos. No

sabía nada de esto.

—Sí, como sabes te hablamos de la posibilidad de extraerte un hueso craneal, para su inserción y sujeción es necesario el uso de placas y tornillos.

Respuesta muy lógica, pensé, pero si no llegamos a leer todos los informes médicos, no nos hubiéramos enterado nunca. *Dudas, preguntas*, continué pensando.

—Y estas placas y tornillos, ¿pueden resultar incompatibles con la terapia par biomagnético? He leído sobre ella para el tratamiento de los acúfenos.

—No, en absoluto. El material de los tornillos y placas es de titanio, por lo que son compatibles —me contestó.

Dudas, preguntas. Vamos, Silvia, piensa. Que no se te olvide ninguna.

—¿Podría en un tiempo cercano coger un avión? ¿O ahora mismo una alteración de presión tan elevada podría ser perjudicial?

—Puedes coger un avión. No hay ningún problema en ello.

¿Se me quedaba alguna pregunta pendiente? ¿Qué más dudas tenía?

—Si en un mañana me quedase embarazada, debido a la intervención por la que he pasado, ¿estoy obligada a que el parto tenga que ser por cesárea? ¿O podría tener un parto natural?

—Puedes tenerlo de manera natural. Si no se da ninguna complicación, incluso es más conveniente que la cesárea.

¿Alguna duda más? Eran muchas las curiosidades que me visitaban en mi día a día, pero en ese momento no fui capaz de recordar más. Apretón de manos y despedida.

Mi GRACIAS mayúsculo y el de mi madre. SIEMPRE.

Es una neurocirujana extraordinaria. Me curó. Pero, después de mi encuentro con ella, entendí que su labor

conmigo había terminado.

La medicina convencional opera, ejecuta, resuelve y cura. Pero no hay en ella un espacio dedicado a las raíces de la sanación. No existe ese espacio entre sus asignaturas y no existe el tiempo para llevarlas a cabo. En nuestro país, hoy día (tal y como están las cosas habrá que unir fuerzas para mantenerla), contamos con una sanidad pública que pone a nuestro servicio el trabajo de excelentísimos profesionales, pero el nivel de calidad de las prestaciones médicas ha empeorado considerablemente, por lo que el de atención también se ha visto perjudicado. Las salas de espera permanecen hacinadas de pacientes. Somos muchos para un sistema de sanidad que ahora mismo se encuentra desbordado. Y la sanación requiere de tiempo y tacto, de atención en el ser humano.

Con esto no quiero decir que en aquella consulta yo necesitara que ella me recibiera colocándome su mano en mi plexo solar y me preguntara por las emociones que estaba sintiendo. Pero sí es cierto que en aquel esperado encuentro había imaginado un punto de conexión, un gesto de complicidad por el profundo viaje que estaba atravesando mi cuerpo y mente… y que imaginaba que ella tenía que entender muy de cerca. La energía con la que entré en aquel despacho fue muy diferente a la energía con la que salí.

Esa misma mañana también acudí a una consulta con el doctor que supervisaba mi audición. En nuestro encuentro aquel día, a pesar de su tono siempre cálido y cercano, me llamó la atención su modo de reaccionar tras la lectura de resultados de las nuevas audiometrías que le llevaba. En ellas quedaba demostrada mi progresiva recuperación auditiva.

—Pero, Silvia…, no creo que estén bien. Aquí por ejemplo se dice que ya oyes por el oído derecho. ¿Cómo te las hicieron? ¿Te enmascararon el oído izquierdo mientras te estaban realizando la audiometría del derecho? ¿Te fijaste en eso? Me extrañan estos resultados. Me gustaría que realizáramos aquí otra de nuevo para asegurarnos.

Mientras le escuchaba, yo no dejaba de pensar: *Pero otra audiometría ¿para qué? Te escucho. Ya no observo ni leo tus labios como antes. Escucho. ¿Me pongo de espaldas y me hablas? ¿Cierro los ojos? ¿Hay una demostración mejor que mi evidente nuevo oír y estar?*

No se me olvidará la sensación con la que salí aquella mañana del hospital. Me parecía como si toda mi fuerza, entusiasmo y emoción hubieran permanecido durante horas encerrados al fondo de un congelador. Me tomé la tarde para reposar la revuelta de la mañana. Compartí la helada con aquellas personas que caminan libres en mi confianza. Entre ellas, Ser. Sergio Peris-Mencheta. Aunque no recuerde las palabras exactas de su valioso mensaje aquel día, vino a ser algo como: «Puede que saber abrir cabezas y también saber abrir corazones ya sea pedir demasiado». Reflexioné sobre ello. En efecto, puede que fuera demasiado. Tener la capacidad de intervenir en un cráneo, de acceder a un cerebro, ya es un logro humano superior. Si me pongo en el lugar del otro, si intento imaginar la responsabilidad que implica ser la persona que realiza una vital operación quirúrgica a otra…, me doy cuenta de que no puedo llegar a imaginarlo. Todo se disuelve. Solo queda admiración y agradecimiento en el pecho.

A la mañana siguiente desperté de nuevo con la batería cargada. Mi voz interior volvía a hablarme alto y claro: *No puede ser que esta forma de la medicina te desanime. No puede ser. La medicina convencional te ha curado. Es*

necesaria, importante y valiosa. La neurocirugía ha intervenido con éxito en tu cerebro, pero tu mente también precisa atención. Ahora necesitas sanarte, alimentarte de lo que tú sientes que a ti te alimenta. Tu viaje no ha terminado. Necesitas continuarlo. Complementarlo con una brújula interior. Tienes que mantenerte cerca de aquellos espacios en los que hay tiempo para la activación de la mente; pensamientos, sentimientos y emociones. Energía.

A las pocas semanas de mi alta hospitalaria, había comenzado a tratarme con un acupuntor, un kinesiólogo y con el doctor bioenergético que mencioné en el capítulo anterior. Varios de mis amigos y compañeros de profesión me habían hablado muy bien de sus terapias. Quise conocerlos y, una vez hecho, quise mantenerlos a lo largo del proceso de mi recuperación. Desde mi primera cita con cada uno de ellos hasta ahora, siempre he salido reforzada de sus consultas. Independientemente de la mejoría física, también he fortalecido junto a estos tres terapeutas todo lo que siento que «circula por dentro».

La acupuntura es una técnica de medicina tradicional china que trata de la inserción y la manipulación de agujas en el cuerpo, con el objetivo de restaurar la salud del paciente. Forma parte de las consideradas medicinas alternativas, pero sus raíces se remontan a veinticinco siglos antes de nuestra era. La teoría tradicional china considera que la enfermedad es un desequilibrio entre las modalidades/polaridades Yin y Yang. Según la acupuntura, por cada órgano de nuestro cuerpo circulan las energías de todos los órganos restantes y esta energía se canaliza a través de los meridianos o canales energéticos. Todos nuestros meridianos componen una red de canales que

conecta nuestros órganos, tejidos y células. Mediante la inserción de finas agujas en puntos específicos de cada meridiano, se equilibra la energía trastornada en el órgano que lo rige. Su acción sobre el cuerpo físico modula su campo energético.

Pero dentro de la sed de sanación, detenerme en la terapia sin más sería como disponer de agua derramada. El terapeuta es el vaso que la retiene y concentra, es quien te la da a beber. La presencia del acupuntor ha sido peldaño clave en mi escalinata ascendente hacia la recuperación. Contiene y desprende humanidad por sus costados. Observa, escucha, intuye, reacciona…, y todo ello lo hace desde la cercanía y la comprensión. Atiende. Propone. Confía. Insiste. Se concentra en los avances y se aleja de los miedos. Se pone serio. Se ríe. Abraza con presencia. Nuestro trabajo juntos no se ha limitado a la acupuntura. En mis horas de trabajo con él, la activación sacrocraneal ha sido una de las terapias más constantes y liberadoras. Dejar las intensidades de mi cabeza en sus sabias manos es un homenaje, un descanso profundo que solo puede producirse en el abandono y la entrega. Me ha enseñado ejercicios de coordinación y estiramientos, me ha sugerido música en mi terapia auditiva, hemos intercambiado mandalas… Un mismo lenguaje entre terapeuta y paciente. A través de su terapia, de su escucha y palabra; la circulación de un estímulo constante. De su consulta siempre he salido acompañada con un «Vamos bien», con un «Sí puedo»; agarrándome fuerte la mano.

También entré en contacto con la kinesiología. Me acerqué a ella porque después de la operación me sentía con el cuerpo hecho un nudo de contracciones. Estaba tensa, dura. Mi cabeza, cuello, nuca, trapecios y espalda parecían encontrarse bajo un uniforme militar. Firmes,

conteniendo la respiración en cada uno de sus movimientos. La cicatriz no era un rastro inerte: hablaba y demandaba. Tejidos y sensaciones buscando su sitio, evolucionando, acoplándose, semana tras semana, mes tras mes, al nuevo terreno que los ocupaba.

La kinesiología es el estudio científico del movimiento humano. A través de sus manos, el kinesiólogo estimula estructuras del sistema físico como los músculos y las articulaciones. En sus manos he dejado expresar todo el lenguaje de la piel de mi cicatriz. La kinesiología no es la única de sus prácticas. Del mismo modo que lo he hecho con el acupuntor, con el kinesiólogo he trabajado también muchas de las «lagunas» provocadas por mis alteraciones. Me ha enseñado ejercicios físicos y mentales para poder desarrollarlos yo sola en casa. Me ha ayudado en la fluidez de las energías y emociones, en la relajación, el sueño, las digestiones, la recuperación del peso… Alimenta mi fuerza y voluntad. Despierta mi curiosidad. Es vital, intuitivo, directo, retador y positivo. No necesito preguntarle por la explicación detallada de cada uno de sus pasos durante nuestras consultas. Confío en su saber. Los doy junto a él. Fin.

Como ya comenté anteriormente, con el doctor bioenergético y su equipo médico comencé el trabajo de visualización. Según las propias palabras de este doctor: «La bioenergética médica es una disciplina que promueve la integración entre las medicinas energéticas, las prácticas médicas tradicionales y la medicina moderna. Rescatando lo mejor de cada territorio terapéutico para que, desde lo más denso de la medicina convencional hasta lo más sutil de la sanación espiritual, puedan, dentro de una práctica coherente, estar al servicio de la humanidad».

Siempre he creído en que todo es energía, en diferentes manifestaciones, pero ENERGÍA. La bioenergética parte de este principio. Se aproximan y alejan filtros para realizar un diagnóstico cualitativo de la energía, se desfilan frecuencias de láser con las que se localizan fugas o cortocircuitos orgánicos y se mide con imanes nuestras diferentes polaridades. Todo ello siempre bajo la toma constante del pulso.

Lo primero que me llamó la atención en mi encuentro inicial con él fue que las preguntas de su evaluación de mi estado no pasaron exclusivamente por cuestiones físicas: también exploró en las mentales y emocionales. No es ni mucho menos una consulta al uso. Creo que intentar describirla con palabras podría provocar una reacción escéptica. El mejor modo de valorar una sensación es experimentarla. A medida que iban pasando los meses y nuestras consultas médicas, que supe de su disciplina a través de sus palabras y prácticas, a medida que fui conociendo y experimentando su modo de entender la medicina, me di cuenta de que en el espectáculo de la bioenergética, la obra no trataba de magia: la obra hablaba de energía y conciencia.

La afinidad con los terapeutas es absolutamente particular. Lo que a un paciente le provoca seguridad a otro puede suscitarle desconcierto. El modo que tiene un terapeuta de escuchar, hablar o tratar puede convencernos, puede decepcionarnos. Cada uno de nosotros somos un universo único y, por lo tanto, tenemos necesidades, fondos y formas únicas. Por las circunstancias o por los motivos que sean, la enfermedad es una posible visita en el camino de la vida. Es también uno de nuestros procesos de mayor vulnerabilidad física, mental y espiritual. De ahí que sea un terreno tan fértil para el florecer de charlatanes y

estafadores. Es un proceso que necesita ser compartido y abandonado en mentes, manos y sentimientos profesionales. En aquellos que despierten y estimulen nuestra fuerza interior. Es una búsqueda personal. Desgraciadamente, la posición social y económica de cada uno condiciona las posibilidades de este encuentro. El hecho de algo tan fortuito como es el país de nacimiento ya marca una disponibilidad, accesibilidad y calidad distinta. Pero hay un acceso que nos pertenece a todos. La voluntad individual.

Sea bajo la medicina convencional o bajo la alternativa, el mejor de los médicos o de los terapeutas no tiene nada que hacer con un ser humano que ha perdido la ilusión por la vida. El origen y motor del proceso de sanación parte de nosotros mismos.

Somos HUMANOS. Nacemos. Morimos. Y más…

Atravesamos diferentes fases. Crecemos. En el transcurso de nuestra vida apostamos y renunciamos. En la apuesta podemos vencer o perder, en la renuncia podemos torturarnos o liberarnos. Pero cada una de esas dos voluntades nos pertenece única y exclusivamente a nosotros.

Este libro habla del proceso de una firme decisión. Nunca hubiera podido llevarla a cabo bajo el manto humano y traicionero del miedo. Con el máximo respeto ante la fragilidad de mi estado, pero el miedo no lo quise cerca en ningún momento. Ni en mí, ni en los que deposité mi confianza. El miedo paraliza y derrocha nuestra energía. Independientemente de cuál sea el resultado final, de lo que nos anuncien los números, las estadísticas y los irreversibles, confiemos. En la sabiduría de nuestro latido y en la asombrosa capacidad de nuestra mente.

Si dentro de nuestro trauma o dificultad sentimos que tenemos ganas de intentarlo…, adelante con nuestro impulso. Para retirarnos siempre estamos a tiempo. Para apostar, no.

11 Empatía

LA empatía es la capacidad cognitiva de percibir y penetrar profundamente en los sentimientos del otro. Es una destreza que forma parte de la inteligencia emocional, una habilidad de la comunicación interpersonal. Aquel que es reconocido como empático tiene la particular habilidad de estar consciente, de reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. En mi opinión, la empatía viene a ser como el don personal de una conciencia social. Aquel que lo posee no necesita mentalizarse para desarrollarlo. La habilidad de leer en los sentimientos de los demás *está*. Es. Fluye.

Mis secuelas y dolencias no se apreciaban desde fuera, no podían percibirse a simple vista. La cicatriz permanecía oculta. No había un recordatorio constante del trauma por el que había pasado. Mi visión doble, acúfenos e hiperacusia aguda tampoco manifestaban evidentes señales externas para los que estaban a mi alrededor. Si estaba sentada, no tenían por qué notarse ninguna de mis limitaciones físicas.

La hiperacusia y los acúfenos son síntomas difíciles de comprender. Son muchas las veces en las que me han dicho: «Es que, por más que lo intento, no soy capaz de imaginar cómo tiene que ser estar todo el día con esos

ruidos internos en la cabeza. Cómo tiene que ser escuchar cada sonido amplificado». Sé que no es fácil imaginarlo y mucho menos recordarlo de manera constante, tenerlo presente en cada momento compartido con el paciente que sufre una alteración similar a esta.

Uno de los mejores ejemplos de conexión inmediata con los sentimientos de los demás lo tengo presente en mi hermana. Ella es la escultura de la empatía. ¿Cómo es posible que, contando con tan pocos datos y conocimientos sobre la dificultad de mi estado, conectara al instante con mi necesidad? Ella lo único que sabía es que había estado muy malita, que me habían tenido que operar en la cabeza y que me molestaban mucho los ruidos. Recuerdo a la perfección el significado que tomó para mí uno de sus gestos espontáneos.

El tono de voz de mi hermana es alto y grave. Como la mayoría de las personas con síndrome de Down, su voz es ronca y muestra claras dificultades en la articulación y fluidez de su habla. Para ella el ejercicio de hablar bajito, de susurrar, no es tan sencillo como para los demás. En mi periodo de extrema sensibilidad auditiva, no hubo un encuentro entre nosotras que no contara con su esfuerzo y concentración permanentes por hablarme a un volumen de voz bajo. Pero eso era algo que se respiraba en el ambiente de aquellos encuentros a los que terminamos llamando *conspiraciones secretas*. Por pura imitación, sumarse a ello resultaba una respuesta lógica para la mayoría de los que me rodeaban. Lo que llamó mi atención aquel día fue su modo de reaccionar ante una acción que se repetía constantemente en casa cuando recibía visitas.

Aunque caminara tan despacio y desequilibrada, me gustaba ser yo quien se ocupara de traer lo que íbamos a tomar. También de recoger las cosas de la mesa y llevarlas

de vuelta a la cocina. (En las tareas domésticas hay toda una tabla de ejercicios de rehabilitación.) Cuando coincidíamos varias personas en los encuentros, casi siempre se ocupaba Verdes, pero, en muchos de los que recibía yo sola en casa, les pedía a mis amigos que me dejaran llevarles lo que quisieran tomar. Aquel día mi hermana me pidió un refresco. Bajo el ritmo de mis andares por aquel entonces, que era el similar al de un caracol con síntomas de embriaguez, me dirigí hacia la cocina para traérselo. Ella me esperaba en el salón, sentada en el sofá, con su característica posición de apoyar cada uno de sus pies en su muslo contrario.

Tan pancha.

Atenta siempre al sonido, dejé la lata con suavidad sobre la mesa y me senté junto a ella.

—Bueno, a ver, cuéntame cosas de tu semana. ¿Cómo estás? —le pregunté.

Ella, como quien le visita por sorpresa un urgente recordatorio, se levantó de súbito, cogió la lata y me dijo:

—¡Ah! Espera un momento.

Salió decidida del salón, cuidadosa con el ruido de sus pisadas, y cerró la puerta del pasillo lentamente. Yo me quedé sentada esperándola y preguntándome qué iría a hacer. A lo lejos escuché el sonido del crujiente chasquido que se produce al abrir una lata. Abrió la puerta y entró en el salón con la mejor de sus sonrisas. Se sentó a mi lado de nuevo, en su posición de flor de loto particular, y me dijo muy bajito:

—Es por tus oídos, Silvia, ahora ya sí puedo. Dime…

Ya ni me acordaba de lo que le había preguntado. Me emocioné en aquel momento y me emociono de nuevo ahora al recordarlo.

Sabía que para algunas personas el peso que provocaba la hiperacusia no era reconocible. Yo escuchaba cada sonido como un grito agudo o grave a escasos centímetros del oído —como si todos los sonidos que me rodeaban se emitieran desde un megáfono—, pero era consciente de que «Escucho cada sonido amplificado» no era una frase que calara por igual. Sin más aviso que el de esta comprimida información, parecía que en algunos la frase se adueñaba al momento de su propio estar. No hacían falta más palabras; la hacían suya desde el instante en el que nos encontrábamos. En aquellas visitas en mis meses de hiperacusia aguda, observaba perpleja la arrolladora intuición de la empatía. Al llegar a casa no llamaban al timbre, daban en la puerta unos suaves golpes con los nudillos, se quitaban los zapatos al pasar, el sonido de sus móviles permanecía desactivado desde su entrada, controlaban el volumen de su voz, el de su posible tos o estornudo, ralentizaban sus movimientos a la hora de coger y soltar un objeto, iban al baño y cerraban las puertas a toda prisa tras el sonido que provocaba la cisterna… Me parecía un mundo observar cómo una misma información podía provocar comprensiones y comportamientos tan radicalmente distintos en cada ser humano. El don de la empatía volvía a dejarme sin palabras.

Yo no hablaba por teléfono y, a pesar de que hoy en día ya pueda hacerlo, no he vuelto a retomar esta actividad. Si surge una llamada necesaria, la hago, pero como sé que no le sienta especialmente bien a mis oídos, procuro evitarlo al máximo. Así que, por extraño que resulte, tengo algo positivo que rescatar de la hiperacusia: despedirme de las conversaciones telefónicas. Un descanso, un homenaje para el oído, la cabeza y el brazo derecho. Me suelo comunicar

leyendo y escribiendo mensajes; infinidad de mensajes por teléfono y por *mail* a lo largo de este viaje.

Al igual que tengo la buena y la mala costumbre de meterme en las camas de mi gente cuando se encuentran ingresados en un hospital, tengo la buena y la mala costumbre de responder todos los mensajes personales que recibo. Digo la «buena costumbre», porque responder cada uno de los mensajes que llegan me hace sentir que respeto el tiempo y espacio de cada una de las personas que se preocupan por mi estado. Y digo la «mala», porque responder tal número de mensajes me hace sentir que no estoy respetando el tiempo y espacio que necesita mi estar. Sí que sí. Sé que tengo que aprender a reconciliarme con no ser capaz de abarcar tanto y no sentirme mal por ello. En los primeros meses, responder el batallón de mensajes diarios con mi pulso y visión doble me llevaba mucho tiempo cada día, cada semana. El número de mensajes que llegué a recibir fue tal que se me hizo imposible contestarlos. Tuve que pisar a fondo el pedal del freno. Mandé un mensaje común a amigos y conocidos para decirles que me tomaba un tiempo de retirada. Tres horas al día respondiendo mensajes me dejaba bizca. Valoraba cada una de las palabras y deseos que me visitaban, pero sentía con todas mis fuerzas que necesitaba concentración y descanso.

Comencé a escribir este libro pasados los seis meses desde mi partida sorpresa en Málaga. No ha llegado todavía el momento en el que me acueste sin leer los mensajes que llegan a diario, en el que me vaya a la cama en la continuidad de ir respondiendo a mi ritmo y necesidad (algo está aprendiendo mi propósito de reconciliación). Llegará el momento en el que deje de recibir diariamente continuos mensajes. Es lógico. Es también necesario. Pero hasta aquí, hasta ahora, ya me parece increíble el

pensamiento, la presencia y la energía de tantas y tantas personas en cada uno de mis días en este vuelo.

Recuerdo una conversación al respecto con varios de mis compañeros de rehabilitación en Ceadac. Era septiembre. Nos encontrábamos a la espera del comienzo de una de las terapias. En la charla se hablaba de cómo parecía que, después del verano, la gente volvía a acordarse de las dificultades ajenas y de cómo resucitaba de golpe el interés en aquellos que llevaban más de tres meses sin dar señales de vida. Los escuchaba en silencio. Comprendía sus sensaciones de decepción, pero no podía identificarme con ellas. Sabía que mi situación era distinta.

Uno de los más bellos rasgos de mi profesión es la oportunidad de conocer a infinidad de personas diferentes. Cada nuevo trabajo significa un nuevo equipo artístico y técnico, humano. Y dependiendo de los despertares, de las quinielas emocionales, unas nuevas amistades que cuidar y conservar. Eran y son muchos los que conozco, los que se enteraron de mi enfermedad por los medios de comunicación, los que se preocuparon y me hicieron llegar su interés y ofrecimiento de ayuda. Pero lo que valoraba profundamente es que su estar no se limitó tan solo al susto inicial o a la operación: su estar formaba parte de un proceso. Pasaban las semanas, los meses, el año… y seguían. Siguen. La cuestión no era la cantidad de mensajes que llegaban —sabía que por la exposición pública de mi profesión eran muchos los enterados de mi nueva realidad—, lo valioso estaba en la continuidad de su estar a lo largo del tiempo. En su compañía y ánimo presentes. Se encontraran cerca o a miles de kilómetros de distancia, estuvieran sumergidos en intensas agendas laborales o en mitad de sus vacaciones. Estaban. Están.

Es verdad que, en momentos de transición o de una compleja recuperación, el vacío de una ausencia puede ser tan molesto como la insistencia de una presencia. No por enviar un escuadrón de mensajes se permanece más cerca. Se necesita CALOR, pero igual de necesario es el AIRE. Afortunadamente, son tantas las posibles formas de estar sin interferir en el proceso de recuperación… Me parece un tesoro lleno de sabiduría y respeto la forma de estar que supieron encontrar tantos de los buenos amigos sembrados a lo largo de todos estos años.

«No contestes este mensaje. No quiero molestar. Solo quiero que sepas que sigo de guardia las 24 h. Si me necesitas, estoy.»

Esto es como la afinidad con los terapeutas: son sensaciones personales, pero, dentro de las formas, había dos palabras que a mí personalmente sentía que me provocaban resistencia. Sabía que venían bajo un fondo común, un mismo deseo, curiosidad y ganas, pero no podía evitar que su forma me resultase asiento incómodo.

El *ya* y el *cuándo*. «¿Estás ya recuperada del todo?», «¿Qué te dicen los médicos, cuándo crees que estarás recuperada?», «¿Cuándo podré yo verte?», «Han pasado varios meses, imagino que ya tienes que estar bien. ¿Cuándo vas a volver a trabajar?», «¿Cuándo vas a dejarte ver?», «¿Cuándo terminarás la rehabilitación?».

Por suerte, esta forma correspondía a una diminuta minoría frente al mar de estímulos que recibía a diario en forma de mensajes escritos, pero los *ya* y los *cuándo* no podía evitar que se me atragantaran. Estas dos palabras me sabían a impaciencia y demanda. Dos «colores» que no pensaba visitar ni por cortesía. Algunos de los *ya* me dejaban entrever el tremendo desconocimiento que existe sobre el trauma y la recuperación que conlleva una

hemorragia cerebral, y algunos de los *cuándo* me colocaban la curiosidad del que acompaña por encima de lo que necesita el que se encuentra en la dificultad. Puede que las formas fueran muy diferentes, pero el fondo siempre prevalecía sobre ellas. El todo por encima de las partes individuales. Así que, independientemente de mi mejor o peor digestión de los modos, en cuanto me paraba a pensar en los orígenes, me reconciliaba con las sensaciones incómodas. Con muchos compartía un mismo código y lenguaje, con otras formas de acompañar tenía poco en común, pero sabía que todas aquellas palabras coincidían en un mismo punto de partida: el deseo de una recuperación. Para todas ellas siempre hubo un mismo punto de partida en mi respuesta: gracias…

Observar el mundo que se vislumbra en nuestra diferente forma de respetar y acompañar en la dificultad merece un alto. No es casual que el hecho de vivir una experiencia personal dramática modifique uniones a nuestro alrededor. La dificultad no es una prueba sencilla, pero ayuda a ver mejor. Frente a ella no queda otra que desnudarse. En el que la vive y en el que la acompaña. Dos acciones que dejan al descubierto toda la esencia de nuestro ser. Uno no solo se descubre a sí mismo, sino que también descubre a los demás. La dificultad une. La dificultad separa. La dificultad es un implacable filtro de orificios minúsculos por el que no pasan los egoísmos, las frivolidades y los chantajes emocionales. Y sí, seguramente haya modos más agradables de conocer, pero es tan revelador lo que se descubre…

Creo que, a través de las vivencias personales que experimentamos, vamos comprendiendo la sencillez que habita en la palabra *amor*. Las concesiones emocionales

disminuyen de manera natural, se deja de invertir energía en aquello que simplemente no fluye. Sin reproches, con la serenidad que aporta ser consciente de lo efímero que es el paso por la vida y lo valioso que es mantenerse cerca y ocuparse de las uniones que uno siente que circulan libres, honestas y generosas. Aquellas que sencillamente amas y te aman.

Fue hace unas semanas, cuando después de una intensa tarde de escritura me lancé literalmente al sofá para pintarme un stop rojo en la frente y descansar la actividad mental del día. Encendí la televisión y me encontré con el primer plano de un hombre que reclamaba el respeto por todas las personas que habían sufrido un ictus y por sus familias correspondientes. Me reincorporé de golpe en el sofá y alcancé el mando de la televisión para subir el volumen (qué ilimitada alegría haber recuperado la audición). Luego, me encontré con las imágenes de una de las participantes de un *reality show*. En ellas, hablaba por lo bajo con otra de las concursantes. No conocía nada de sus circunstancias personales, pero en su discurso expresó algo similar a: «Pero mira, Dios hizo justicia y a esta mujer le dio un ictus. Ahora está en una silla de ruedas…», y comenzó a acompañar su información con una serie de gestos que ilustraban la parálisis que sufría la persona de la que estaba hablando.

Entendido.

No es que yo personalmente me encontrara encolerizada ante lo que esta mujer andaba cuchicheando, pero sí me revolvió y sí me detuve a pensar en sus palabras y gestos.

«Dios hizo justicia y a esta mujer le dio un ictus.»

Me quedé rumiando la frase. Si la llegada de enfermedades corre a cargo de justicias espirituales, entonces tengo claro que hay algo que no alcanzo a comprender en este reparto divino, del cual he sido testigo en muchas de las personas a las que les ha llegado el paquete. No merece la pena ni desarrollarlo. Lo que me llamó la atención fueron los límites que puede alcanzar la ignorancia. No me refiero a la falta de conocimiento sobre las posibles causas que pueden provocar, por ejemplo, un derrame cerebral, sino a la ceguera o ignorancia emocional. La ausencia de empatía. El vacío que puede darse en todo aquello que discurre por la comprensión del dolor y la dificultad ajenos. Venga desde la rabia o desde el chiste, colocarse por encima del dolor de otro ser humano siempre me pareció un semblante que habla por sí mismo.

¿Para qué una palabra más?

Silencio.

12 ¡Foto!

PARA llegar a este capítulo me parecía importante haber desarrollado antes muchas de las particulares circunstancias de mi viaje. Los medios de comunicación se habían enterado de mi enfermedad, operación y rehabilitación. La divulgación de la noticia no pude mantenerla en privado. Es lógico, soy un personaje público y la labor del periodista consiste en descubrir, investigar e informar. Como personaje público, entiendo que sufrir una grave enfermedad —y más aún siendo a una edad joven— sea una noticia de interés mediático, pero convivir con la prensa de manera tan intensa no fue algo a lo que me hubiera enfrentado con anterioridad. Nunca había tenido fotógrafos haciendo guardia en el portal de casa; nunca me habían perseguido con sus motos ni había tenido que planificar estrategias de todo tipo para poder vivir mi intimidad sin la presencia de las cámaras. Cada uno realizábamos nuestro trabajo: ellos tenían que informar y yo tenía que recuperarme. Para trabajar concentrada en la rehabilitación, necesitaba de una prioritaria tranquilidad. Los nervios desordenaban al completo mi estar. Después de cualquier episodio de alteración emocional o nerviosismo, me tocaba quedarme a solas con una compleja factura

corporal. Añoraba poder salir a la calle, poder trasladarme al centro de rehabilitación o a las consultas médicas sin la alarma constante de vigilar todo aquello que me observara.

Pues haber sido psicóloga, querida. Había decidido ser actriz y, lo llevase mejor o peor, sabía que esto también formaba parte del peaje. Podía ladrar o podía ponerme a buscar la forma de hacerme el menor daño posible. Mi objetivo lo tenía claro, pero el modo en el que ejercían el suyo algunos periodistas me revolvía.

En los primeros días tras salir a la luz pública la noticia, tuvimos que descolgar el teléfono de la habitación del hospital. Permanecería desconectado hasta que me dieran el alta. En el Gregorio Marañón, salía de vez en cuando de excursión en camilla para realizar las pruebas médicas necesarias de cara a la operación. En una de aquellas escapadas, una periodista se coló en mi habitación. Una enfermera la sorprendió en plena invasión clandestina. ¿Qué límites delimitan nuestros objetivos? ¿Qué esperaba encontrar en el cuarto? ¿Quería leer los mensajes del móvil, las tarjetas de los centros de flores? ¿Tirarme unas fotos? ¿Solicitar o hacerme una entrevista a los pies de la cama? Cada cual con sus objetivos y su forma de llevarlos a cabo. Cada persona pública establece sus límites y, por suerte, existe una mayoría de periodistas que saben reconocerlos y respetarlos. Pero para otros no importa el quién, el cómo, el dónde ni el cuándo.

En otro de mis días en el hospital, una de las enfermeras que trabajaba en la planta en la que yo estaba ingresada me dijo que le habían ofrecido dinero a cambio de cualquier información sobre mi estado de salud. Sabía que por su boca no iba a salir ni un solo dato, confiaba en ella. Y sabía también que esta práctica se ejercía a veces en los aeropuertos, restaurantes, hoteles… Pero ¿también se da

en los hospitales? Volvía a chocarme con ese *cómo* ilimitado, absolutamente carente de visión, escucha y conciencia. Me asustaba reconocer que, del mismo modo que hay personas que ofrecen dinero a cambio de una información, hay otras que lo aceptan. Que ponen precio a un trozo de valiosa, privada y ajena intimidad. La venden. La opacidad de la desconfianza no me parecía un saludable prisma a través del cual mirar. No me hacía bien. Necesitaba confiar. Confiar en las personas, en la vida.

Nunca he creído en la máxima «el fin justifica los medios», simplemente creo en la riqueza y satisfacción personal que producen aquellos objetivos que se consiguen lejos del abuso sobre los demás. Podemos hacernos los sordos, podemos justificar las acciones bajo argumentos encendidos de palabras, pero todos sabemos cuáles son. Sabemos lo que significa el juego limpio. A partir de este punto, cada uno decide los colores y olores de su colada.

Entendía y me llegaba con claridad que había un público al que le había sorprendido y preocupado mi estado de salud. Por eso se difundió un parte médico a través del cual los doctores comunicaron el resultado de la intervención y por eso también en un par de ocasiones escribí en las redes sociales para informar y agradecer a los que se encontraban pendientes de mi evolución. Sabía que, una vez recibida el alta, también podía contar con la presencia de los medios de comunicación en los alrededores de casa. Y así fue. En el portal estuvieron en mi primera salida a la calle y en muchas otras que la seguirían a lo largo de los meses posteriores. No era capaz de sostenerme por mí misma, caminaba apoyada siempre en los brazos de mi manada, mi equilibrio estaba intensamente perjudicado, veía todas sus cámaras y rostros dobles y no alcanzaba a escuchar lo que me preguntaban sus voces.

En cuanto nos quedábamos solos, Verdes me explicaba lo que me habían dicho o preguntado. No quería tropezar ni caer, no quería que se dieran cuenta de que no era capaz de oírlos. Por delicado que fuera mi nuevo estado o por incómoda que me resultara esa exposición pública, tenía claro que no iba a ponerles un mal gesto. Que estallen las paciencias y las buenas formas sobrepasados algunos límites me parece comprensible, pero también he pensado siempre que soltar las riendas del control ante la prensa es regalar una jugosa noticia en bandeja de plata. Ellos estaban haciendo su trabajo y yo estaba defendiendo con uñas y dientes la fragilidad de mi estado. Mi único objetivo era no alterarme, preocuparme o desconcentrarme. No quería perder ni un ápice de la serenidad que trabajaba a diario para poder convivir con mis secuelas físicas y mentales.

Caminar por la calle con los periodistas enfrente disparando a toda prisa sus cámaras, movernos en el coche con ellos siguiéndonos en sus motocicletas… Se me hacía tan extraño… Había sufrido una hemorragia cerebral, me habían intervenido con éxito y me encontraba ahora recuperándome en casa y realizando la intensa rehabilitación que le correspondía a mi enfermedad. Ya está. No había más.

Recuerdo que, una de las veces que llegué a casa acompañada por mi madre y mi pareja después de una dura jornada de citas médicas, nos topamos con todo un equipo de cámaras disparando al mismo tiempo. Salí del taxi cuidadosamente, con el mejor equilibrio que pude mantener, y sostenida por Verdes me despedí de mi madre. Ella en aquel momento estaba tan desbordada y nerviosa por lo que sabía que me tocaba atravesar hasta llegar al portal que apenas pude sentir su beso o intercambiar

palabra alguna cuando nos despedimos en mitad de la calle. Al cerrar la puerta de casa, al sentarme por fin y calmar la revolución de mis latidos, me di cuenta de que acababa de perder una partida. Después de una intensa y difícil jornada para los tres, no había podido despedirme de mi madre como me hubiera gustado. Lo hablaría posteriormente con ella. Puede que no fuese capaz de evitar que la prensa estuviera presente en mis salidas y llegadas, que consiguieran tirarme unas fotos…, pero el abrazo, la sonrisa y el agradecimiento que merecía nuestra despedida aquel día no volvería a perdérmelos por nada. Por nadie.

A lo largo de mi profesión y del proceso vivido por esta experiencia personal, siempre me he sentido tratada con mucho RESPETO por parte de los medios de comunicación. No solo respeto, en lo que publicaban también podía sentir su calor y apoyo ante mis difíciles circunstancias. Con varios de ellos cruzaba alguna mirada mientras chequeaban las fotos que acababan de tirarme con sus cámaras y me daba cuenta de que, para ellos, estar allí haciendo guardia y retratando un momento tan delicado tampoco era plato de buen gusto. Para otros sin embargo era un *pin, pan, pun, fuera*. Fotos realizadas, llamada al jefe y a otra cosa. Pero no es lo mismo estar tirando fotos en una playa a la caza del *topless* del verano que estar retratando el proceso de lucha y rehabilitación de una persona que se encuentra enferma. No, no es lo mismo.

Uno de los detalles que nos dejaron congelados tanto a mi chico como a mí fue darnos cuenta de que algunos de los fotógrafos continuaban enfocándome con sus objetivos y tirándome fotos cuando ya no les tenía de frente. Aunque no pudiera escucharlos y aunque tratara a toda costa de

que no lo advirtieran, sentir los *clicks* en mi nuca alteraba mis nervios de golpe. Antes de salir a la calle siempre me preocupaba de cubrirme bien la cicatriz con el pelo. Cicatriz que aparece voluntariamente en este libro. En los que recogen experiencias similares a la mía, la fotografía de la cicatriz del enfermo siempre me detenía en seco. Mi comprensión observaba detenidamente aquella apertura y cierre. Las páginas de texto parecían concentrar en una sola imagen toda la realidad de las anteriores palabras. Del mismo modo que agradecía su compartir en mi lectura, hoy soy yo la que decide compartir la mía en mi escritura. Pero siento que mostrarla es una decisión que me pertenece, que me la robasen por la espalda me parecía saltarse una valla de propiedad considerablemente alta.

Independientemente de la fotografía que saliera en la revista, del titular que acompañara la entrevista ficticia, lo que de verdad me preocupaba era verme incapaz de no alterarme por dentro con este tipo de encuentros y por lo tanto, una vez pasados, tener que tragar con las consecuencias que estos nervios provocaban en mi cuerpo. Puede que haya personas que sean capaces de vivirlos en la más absoluta de las calmas, puede que otras incluso los disfruten, esperen y busquen, pero también hay personas que fuera de nuestro trabajo profesional nos sentimos absurdas, desubicadas y torpes bajo el interés y la captura personal realizada a escondidas y entre carreras en mitad de la calle.

Junto a mi familia, todas las mañanas planificábamos estrategias para salir y volver sin ser vistos. En una de mis citas tempranas de acupuntura, al llegar a la consulta creíamos haber despistado a la prensa, pero a la salida nos encontramos en el portal con varios reporteros y fotógrafos. Cualquiera que esté bajo el tratamiento de terapias

médicas —convencionales o alternativas— sabe que al terminarlas se sale con el cuerpo notablemente revuelto. Al salir de ellas solo se desea llegar a casa y reposar los movimientos de la jornada cuanto antes. Toparme de nuevo con sus cámaras y preguntas me cansó aún más. Decidí pararme a hablar con ellos por primera vez.

Hasta entonces todo había sido un continuo y repetido «Bien, gracias». Estaba nerviosa por no ser capaz de escuchar sus voces cruzadas y porque ellos pudieran percibir en nuestra breve charla mi pérdida de audición. Apoyada en el brazo de Verdes, me concentré especialmente en los labios y la grabadora de una periodista. Lo único que les dije era que entendía su trabajo, pero que ellos tenían que entender que necesitaba tranquilidad, que vivir la recuperación de mi enfermedad con testigos permanentes se me hacía muy duro. Que agradecía su interés pero que no tenía nada nuevo que contar, que mis días consistían únicamente en mantenerme concentrada en la rehabilitación que me ocupaba. No comenté nada más. Gracias y despedida. Sin embargo, ya en el taxi de vuelta, comencé a sentir el poso de los nervios que no fui capaz de silenciar en ese corto intervalo de declaraciones a pocos metros del portal de la consulta. Al llegar a casa pude comprobarlo con calma: mis acúfenos habían intensificado su volumen de un modo radical. El molesto sonido de mis citados «helicópteros y alarma» se había disparado sin que pudiese controlarlo.

Las horas pasaban, la tarde y la noche también. Yo ya había calmado la agitación de mis pulsaciones y me sentía mucho más tranquila que cuando regresé a casa, pero mis acúfenos no modificaron su alteración. El nivel que alcanzó su volumen no disminuyó durante las siguientes horas, días y semanas. Hay tantos aspectos que no se pueden

retratar… Por eso considero tan importante respetar al máximo la prioritaria tranquilidad que se necesita cuando alguien se encuentra inmerso en un proceso de recuperación.

En algunos medios de comunicación he leído que había tenido que ser operada de urgencia en el hospital Carlos Haya después de haber perdido el conocimiento; en otros, que había sido intervenida quirúrgicamente dos veces, una de urgencia en Málaga y otra en Madrid; que había sufrido un ictus el 20 de marzo (día de mi cumpleaños); que tengo cuarenta y tres años; que me estaba recuperando del cáncer que padecía; que acudía a un centro de Madrid donde un especialista en la técnica oriental shiatsu velaba por mi recuperación…

Junto a mis fotos publicadas, leer frases que no habían salido de mi boca, datos erróneos sobre mi enfermedad y rehabilitación… No era una de mis lecturas preferidas, pero ¿qué hacer ante una verdad pública tan angulosa? Nada. Continuar concentrada en la rotunda verdad que ocupaba mis días. Por suerte, mi hemisferio derecho continuaba a sus anchas, en su modo de ver y entender la información que me rodeaba. El «cómo se dice» por encima del «qué se dice». El todo por encima de las individuales partes. Comprensión holística. Un todo a mi alrededor que, independientemente de sus distintas formas, siempre me llegaba en una misma extensión de apoyo y ánimo, por lo que en todos los casos terminaba en mí una misma desembocadura: el agradecimiento.

Ejercer una profesión pública cuenta con sus ventajas y desventajas, para bien y para mal. Se desee o no, un proceso tan personal como el que corresponde a una

enfermedad o recuperación se verá expuesto en los medios de comunicación. El impacto y la repercusión serán mayores por una simple cuestión de seguimiento y recordatorio constante en el público. De menciones, informaciones e imágenes. Del mismo modo, convivirá también con rumores, especulaciones e incluso puede que se encuentre con algún que otro comentario jocoso sobre los motivos de su enfermedad. La persona que ejerce una profesión pública se expone a un juicio constante. Estar pendiente de lo que se dice, se comenta, se rumorea… es un desgaste inmenso de energía.

Ni lo bueno ni lo malo me parece saludable para el ego. La única información a la que no se le puede dar la espalda es aquella que se comunica en el directo. En lo que se siente en el contacto con el público. Si la conexión es positiva, ese cara a cara con una persona que únicamente te conoce a través de tu trabajo te transmite algo que sobrepasa la admiración profesional. Interés. Cariño. Emoción. Un calor que a lo largo de este recorrido me ha abrigado tanto… Del mismo modo que sabía que no podía vivir mi recuperación con la libertad e intimidad con que lo hacían mis compañeros de rehabilitación, era también consciente de que yo bebía de un valioso elixir del que no disponía una persona anónima.

Dejando a un lado los beneficios y perjuicios de una profesión pública o privada, de las circunstancias individuales que nos rodeen a cada uno, el hecho relevante es que un ser humano se encuentra gravemente enfermo. Aquí o allí, públicos o anónimos, con ruido o sin él; espacio, tacto y respeto, para cada una de las personas heridas.

En las conversaciones con mis compañeros de Ceadac los escuchaba hablar de sus vueltas a casa caminando, de su intento de aumentar la resistencia en los paseos diarios o de sus ejercicios en el parque de abajo. Yo también deseaba hacerlo. Tenía ganas de caminar con libertad por la calle, con Verdes, Mam, mis hermanos o con el brazo y atención que me acompañara y sostuviera en ese momento, preocupada tan solo en mantener el equilibrio de mis pasos. Podía hacerlo. Claro que podía. Nadie me había esposado a la pata de la cama. Pero no podía hacerlo sin testigos presentes, pendientes. Sin verme retratada a los pocos días en la fotografía que ilustrara la salida. Ir cada mañana al centro de recuperación se convirtió en la planificación de una maniobra diaria. Me visualizo a mí misma entonces, en mis complejas estrategias matinales, y me cuesta creer la cantidad de artimañas que llevamos a cabo durante los meses de rehabilitación. Pero la foto en los alrededores del centro —en sus puertas de entrada y salida o en sus áreas de descanso— no está, no existe. Cosa de la que me siento especialmente orgullosa. Quería proteger por todos los medios un momento tan vulnerable y privado, uno en el que no me encontraba sola, uno que compartía con compañeros que estaban en las mismas que yo, pero que además eran anónimos.

No podía continuar manteniéndome en ese estado de permanente alerta, de limitación en algo tan simple como es salir a la calle a dar un paseo. Con la energía física que yo tenía por aquel entonces, la mera idea de pensar en un posible cambio de domicilio o mudanza me dejaba exhausta. Pero sacaría las fuerzas. Mi cuerpo demandaba a gritos una palabra. *Tranquilidad*.

Poder caminar con mis tropiezos, parche, cascos y con lo que hiciera falta. Pero caminar tranquila.

Lo decidiría y celebraría con Verdes.

Al terminar la rehabilitación, nos mudaríamos al campo.

Sin hacer ruido.

De puntillas…

13 Tiempo de cosecha

PRIMAVERA, verano, otoño. El tiempo transcurría entre rehabilitación, consultas médicas, terapias, ejercicios y encuentros en casa con familiares y amigos. Las semillas sembradas en el trabajo manifestarían sus primeros brotes. Los sueños comenzarían a adquirir formas conscientes y la estación de cosecha encontraría un espacio en el calendario. Cosecha que no iba a recoger de una tirada. Sería a un ritmo tan discreto como continuo. De mi huerto particular rescataría cada día un cultivo diferente.

Despedirme de la hipoacusia y dar la bienvenida a la hiperacusia fue el cambio más significativo en mi rutina de trabajo. En Ceadac, mi nuevo estado auditivo supuso un giro rotundo: ya no hacía falta que me hablaran tan alto, que se acercaran a mí para hacerse entender, que vocalizaran despacio o exageraran el movimiento de sus labios. Al contrario, agradecía que me hablaran lo más bajito posible. Necesitaba huir de los sonidos estridentes, los graves y agudos, los timbres de teléfono, cisternas, máquinas electrónicas, altavoces y llamadas de megafonía de recepción. Cada aviso de llamada desde la centralita me dejaba tiesa. Pasé de ser la sorda a ser en algunas de las terapias «la de los cascos». Una de mis compañeras más

positivas y alegres había perdido la memoria en su daño cerebral. Cada mañana, al verme con los cascos puestos, me preguntaba con su continua sonrisa:

—¿Y eso? ¿Por qué te pones unos cascos?

Hasta que llegó el día en que no volvió a preguntármelo.

—Te los pones porque te hace daño el ruido, ¿verdad?

Se acordaba. Su memoria comenzaba a ganar musculatura. Como lo hacían cada una de nuestras limitaciones en los que allí nos encontrábamos rehabilitándonos. En algunos de un modo más rápido, en otros más pausado; pero el tiempo y el trabajo empezaban a asomar la cabeza en nosotros. Era emocionante observar la evolución colectiva. La individual y la de los compañeros. El paso hacia delante del vecino nos pertenecía de alguna manera a todos.

Recuerdo la primera vez que vi a uno de mis compañeros levantarse de su silla de ruedas. Era muy joven, tenía diecisiete años, y hasta entonces siempre le había visto sentado. Siempre. En todas las terapias en las que coincidíamos o nos cruzábamos. Aquel día llegué a la terapia de coordinación antes de mi hora de inicio. Todavía estaba trabajando el grupo anterior y entre los que lo formaban se encontraba este compañero. Con la ayuda y el ánimo de un monitor, le vi levantarse, mantenerse durante unos segundos de pie. En la distancia y en silencio, observé emocionada su logro. Los objetivos cumplidos de los demás sumaban empuje en cada una de nuestras espaldas. Alegría común, compartida y celebrada en nuestro latido.

En equilibrio, cuando tocaba hacer los ejercicios de cadenas de palabras con los ojos cerrados, ya no hacía falta que la terapeuta se colocara enfrente de mí para decirme en alto la última palabra pronunciada por mi compañero de la derecha. La escuchaba con los ojos cerrados. No

necesitaba girarme para permanecer atenta a los labios del grupo. Al revés, escuchaba cada sonido desorbitado, sin filtros. Comencé a percibir los segunderos de los relojes de las salas. El sonido que producían las manillas transeúntes por los minutos llegaba con toda su presencia a mis oídos. Recuerdo especialmente el tic-tac de los relojes de pared en los espacios del centro y en los de las consultas médicas. Aunque escuchar así fuera tan desmedido y molesto, escuchaba de nuevo. Y este valioso progreso sumaba potencia a la energía necesaria en mi rehabilitación. Ya podía cerrar los ojos mientras me trataban el acupuntor, el kinesiólogo o el bioenergético. Escuchaba sus voces con toda claridad. Escuchaba el estridente ruido de las ruedas de sus sillas al desplazarse.

Cuando en el centro de rehabilitación llamaba a la puerta de un despacho o de un cuarto de baño y escuchaba claramente el «Ocupado» de quien se encontraba dentro, me quedaba a solas con mi sonrisa interior esperando en el pasillo que tocara.

En los desplazamientos por las diferentes plantas del centro entre terapia y terapia, aprovechaba para seguir ejercitando el caminar. Me concentraba en los talones de mis pies, en sus plantas y puntas. *Izquierda, derecha, izquierda, derecha, talón, planta y punta, izquierda, derecha, talón, planta y punta…* Procuraba caminar sin llevar la cabeza y visión orientadas hacia delante. En mis primeros meses no era capaz de hacerlo, me costaba mucho: en cuanto miraba a un lado, perdía el equilibrio. Pero con el tiempo fui ganando permanencia y rectitud en las miradas a izquierda y a derecha mientras caminaba. En los tiempos de espera, con la ayuda de la pared que se encontrase por allí, intentaba mantenerme a la pata coja. Apoyada en ese ayer y sin sujeción en este hoy.

Vuelvo a sorprenderme deteniendo la escritura para comprobar la evolución de la que hablo en este instante. Pata coja con la izquierda y pata coja con la derecha. Con las manos a la espalda y sin punto de apoyo. Retomo mi teclear con la infinita valoración del progreso que me visita tan a menudo. El avance se dejó ver también en las subidas y bajadas de escaleras. No es que ya pudiera participar en el maratón de peldaños que se celebra cada año en el Empire State, pero en las escaleras sí que comenzaba a conseguir pequeños intervalos sin sostenerme en la barandilla y mi pierna *punk* derecha fue calmando con los meses sus brotes de independencia. Con el tiempo, también empecé a soltar la mano de la barandilla de los ascensores, y mis dedos comenzaron a mostrarse mucho más precisos y directos a la hora de atinar con el botón de la planta deseada. Tanto en rehabilitación como en casa, los aterrizajes forzosos de mis manos dieron paso a la llegada de los voluntarios.

La citación de mi resonancia de revisión posquirúrgica se aproximaba. Sería el 26 de julio, tres meses después de la operación. Con la resonancia magnética que me hicieron antes de operarme no tuve problemas. Permanecí quieta en el interior del estrecho espacio vertical de ese tubo y soporté sin mayores molestias el ensordecedor ruido que produce la máquina. Pero ¿ahora? ¿Cómo iba a realizarla? Con mi nivel de hiperacusia, no podía exponerme de nuevo a tal dimensión de sonido. Si ruidos mucho menores me causaban tanta dificultad…, ¿cómo volver a meterme en aquel tubo?

En rehabilitación por ejemplo, en su sala de coordinación los techos eran muy altos y el sonido rebotaba

sin medida. A menudo, había un aparato de música con una emisora de radio en funcionamiento. A pesar de que en aquella terapia casi siempre llevara los tapones puestos, sumarle a nuestras voces, pisadas y botes de balón a Rihanna de fondo en pleno éxtasis musical era demasiado para este cuerpo. Aturullamiento sonoro. Necesitaba pedir que bajaran el volumen. Cuando apagaban el aparato de música, me parecía deshacerme de dos pesados pendientes. Mis orejas aleteaban enérgicamente un gracias.

De hecho, si en mi etapa de rehabilitación me hubieran atracado en una salida a la calle, el ladrón bien podría haberse preguntado: *¿Para qué llevará esta mujer un enorme bote de aceite en spray en el bolso?*

Para el sonido de las bisagras, chato.

Puerta que chirría, puerta que aniquilo. Sin miramientos.

Pero el estruendo de un TAC no se arregla con Tres en Uno… Para aquella prueba del día 26, el equipo médico decidió recurrir a la anestesia general. Ingresaría un día antes en el Gregorio Marañón para realizar la prueba.

Se avivaron muchos recuerdos al volver al lugar en el que había permanecido ingresada durante el mes de abril. Y también se activaron nuevas sensaciones; mis circunstancias habían cambiado. Junto a los permanentes acúfenos, escuchar cada sonido amplificado en un espacio como el de un hospital era verse en un planeta auditivo superior. Los pitidos de las máquinas, la entrada y salida de las enfermeras, el generador del aire acondicionado, las llamadas de teléfono de la recepción… La mujer con la que compartía cuarto ponía la televisión a un volumen al que yo todavía no podía enfrentarme y sus visitas hablaban, como es lógico, a un volumen natural. En el interior de mi olla *express* no había espacio para un sonido más. Me encontraba desbordada de ruido. Deseaba terminar la

resonancia cuanto antes y regresar a casa. Al día siguiente, a una hora muy temprana, volvería a sumergirme en la inconsciencia por vía intravenosa. Prueba terminada.

Despertar. A casa. Volando a casa.

El mes de agosto discurrió por el centro mucho más silencioso. Eran varios los compañeros que tomaron en aquel mes su paréntesis de descanso y varios también los profesionales que cogieron sus vacaciones. En uno de esos treinta y un días de temperaturas elevadas, tuve una clase de equilibrio con una sustituta de nuestra habitual terapeuta. No la conocía, no la había visto anteriormente por el centro y por suerte no volví a coincidir con ella. Digo por suerte porque sé que no habría podido contener el rugido. En esa escasa media hora que compartí trabajando con ella y junto a mis compañeros, se nos puso enfrente su minucioso enjambre de pasotismo y desgana. Su cuerpo se expresaba sin necesidad de palabras. La manera de apoyarse en la pared, de sostener el cronómetro y la carpeta, su cara de chicle sin sabor… era el mejor de los antónimos de la palabra *estímulo*. Imagino que en sus estudios universitarios había hecho pellas en las clases de paciencia y comprensión. El modo de dirigirse a nosotros, la inapetencia de sus indicaciones y el mirar constante a su reloj me tenían totalmente desconcentrada.

Por suerte, fue el único episodio de este tipo que viví en el centro. En todos los meses de rehabilitación que compartí en aquel espacio, la profesionalidad, comprensión y atención habitaron siempre entre sus paredes. Me parece importante citarlo porque considero fundamental destacar la labor de los terapeutas. Ese bello y valioso oficio que a mis ojos solo puede desarrollarse satisfactoriamente (para

ellos mismos y para los pacientes) bajo un motor vocacional. Cuando es así, su rastro positivo es incuestionable en los que trabajamos a su lado. El tiempo que compartimos con ellos no es un rato más. Es una preciada oportunidad de avance, de evolución.

La inapetente e impaciente actitud con la que esta desconocida terapeuta ejerció aquel día su terapia de equilibrio con nosotros me disparó una nube imaginaria de los diálogos que circularían por su cabeza: *Bueno, a ver el grupito que me toca ahora. ¿Qué día es hoy? ¿Cuánto queda para el viernes? ¿Y para comer? A ver si pasa rápido la media horita y puedo por lo menos desconectar un rato. ¿Voy a tener que repetirle otra vez que hay que hacerlo con los pies juntos? Y este, ¿no se entera de que hay que circular ahora por las colchonetas en sentido contrario? ¿Cuántas veces se lo he podido decir ya?*

Se me congeló la mirada, no dejaba de observarla. Mientras procuraba mantener el equilibrio durante los ejercicios, fantaseaba con que el genio de los deseos surrealistas me concediera la llegada de un espejo. Uno de cuerpo entero, alto, vertical y a ser posible con dos ruedas. Uno que pudiera desplazar hasta colocarlo delante de ella. Ahí está. Para que tú también puedas quedarte a solas frente a las torpezas de tu reflejo…

Hay profesiones que sin vocación son un dolor. Para el que las ejerce, para los que necesitamos de ellas.

En la terapia de posturógrafo también experimenté progresos. Abandoné la plataforma lisa de apoyo para comenzar con otras dos superficies en las que apoyar los pies: un balancín de madera y una especie de cojín grueso. A medida que evolucionábamos, un grado mayor de

dificultad y exigencia. Cada uno de los que habíamos dado ese paso teníamos nuestras preferencias y habilidades con las nuevas superficies. A pesar de su dificultad, yo prefería el balancín. En ese cojín azul marino tan grueso y esponjoso, me costaba mucho mantener la estabilidad.

Hay que tener en cuenta que cualquier máquina electrónica desprende un sonido. Por prácticamente inaudible que fuera para los demás, mis oídos lo percibían en primer plano, así que en la terapia de posturógrafo necesitaba ponerme los cascos para trabajar. Con el tiempo fui dejándolos guardados en la bolsa que me acompañaba cada mañana a rehabilitación. Aunque siguiera sin escuchar con normalidad, algunos de los sonidos leves comenzaba a soportarlos sin cascos.

El parche sí que lo abandoné del todo. Mis ejercicios diarios de visión con Violeta dieron paso a uno de los progresos más reveladores. Todas esas horas, días, semanas y meses con la mirada fija en el objeto que ella sostuviera, con la atención concentrada en sus lentos movimientos, comenzaban a restablecer mi visión. Yo seguía acudiendo a las citas mensuales con la oftalmóloga y en todas ellas se comprobó una evolución positiva. Si continuaba progresando, no me operarían. En mi última revisión me lo confirmó la doctora: ya no hacía falta intervenir. El nivel de visión doble que me quedaba pendiente era todavía más bajo que el que a veces permanece en los pacientes después de operar. Tanto aquella estupenda oftalmóloga como Violeta se alegraron mucho de los últimos resultados médicos. El trabajo ofreció su cosecha. Y, en este campo, la insistencia y el esfuerzo diarios de mi terapeuta fueron las mejores semillas.

Como ya he comentado, desde que empecé en casa con el trabajo de visualización, desarrollé una especial fijación

por el color verde. Cuando en los ejercicios visuales en el centro tocó iniciarme a seguir con los ojos la luz blanca de una pequeña linterna, le pregunté a Violeta si le importaría que lo hiciéramos en verde. No le importó. Así que con la ayuda de la hoja verde de una planta, cubríamos y forrábamos la luz de la linterna. Un continuo punto de luz verde para mis ojos.

En terapia ocupacional seguí trabajando con los puzles de mandalas y también con el ejercicio de la pajita y sus granos de arroz. Violeta, que nunca se conformaba con bienestares acomodados, decidió que ya era hora de introducir los granos de arroz de pie, frente a la mesa. Para mi equilibrio y visión doble era una dificultad mayor. En esa nueva posición, la pajita incrustada en su base de plastilina me llegaba a la altura del ombligo. Mirar hacia abajo era el tramo pendiente que le quedaba a mi visión doble, por lo que no había más que hablar; a partir de entonces intentaría meter los granos de arroz de pie. Me viene ahora a la memoria un episodio que tuvo lugar mientras practicaba este ejercicio, cuando todavía lo realizaba sentada en una silla.

En la sala de terapia ocupacional se trabaja con variedad de objetos y piezas, por lo que el ruido en ella era muy elevado. Cuando tenía tareas en la mesa común, me ponía música que escuchaba a través de los auriculares. De este modo podía trabajar al lado de los compañeros. Aquella mañana me encontraba practicando el ejercicio de la pajita. Pajita en el centro, pirámide de granos de arroz a la derecha: al tajo. *Primero con la mano izquierda, luego con la derecha; un grano de arroz, dos granos, tres granos, vaya, se me cae uno al suelo, cuatro granos, cinco granos…* A medida que iban pasando los minutos y los granos de arroz, diferentes temas musicales circulaban

aleatoriamente por mis oídos. Ya mencioné que desde mi accidente cerebrovascular he desarrollado una aguda sensibilidad hacia las energías que me rodean. Sensibilidad profunda que sigue presente en mí hoy en día. Digamos que siento una especie de radar en mi interior. Cuando entro en contacto con energías intensas o revueltas, se me disparan los acúfenos. Al mismo tiempo siento una presión en el pecho, a la altura del esternón. No importa el disfraz calmado y exterior que la oculte, cuando estoy cerca de una energía interior alterada, la siento, la percibo claramente en el cuerpo. Aquel día comencé a sentir esta sensación mientras trabajaba en el ejercicio de la pajita. No me quité los auriculares pero sí apagué la música. Mientras continuaba introduciendo los granos de arroz en la pajita de plástico, escuchaba las conversaciones que circulaban en aquella sala de trabajo.

Enfrente de mí, se habían sentado dos chicos y una terapeuta. Ella les preguntaba por su terapia anterior. ¿De dónde venían? ¿Qué habían hecho hace unos minutos? Habían trabajado con un periódico, les recordaba la terapeuta. ¿En qué noticia se habían detenido? ¿Cuál era la que había ocupado el tiempo de su terapia? Ninguno de los dos se acordaba. Permanecían serios y en silencio. Las lagunas producidas por la falta de memoria siempre me revolvían, me impactaban mucho. A mi izquierda se encontraba una compañera joven que conversaba también con otra terapeuta, con Violeta. Le contaba que los resultados de su resonancia habían sido negativos. Los neurocirujanos habían hallado restos de la MAV intervenida en su prueba de revisión. Su hemorragia estaba localizada en una zona de difícil acceso y en su intervención quirúrgica no habían podido eliminar la malformación vascular al completo. Esta chica llevaba ya meses

rehabilitándose en el centro. Había mejorado considerablemente su equilibrio y el dinamismo de su brazo, que era uno de sus principales objetivos en la rehabilitación. ¿Tenía que enfrentarse ahora a una nueva intervención? ¿Renacer de nuevo? Rompió a llorar repleta de angustia. Mis acúfenos comenzaron a incrementar su volumen. Percibía y comprendía a la perfección el disgusto y el miedo de su interior. Más adelante me enteraría de que no le hizo falta una nueva cirugía craneal: pudieron tratarla desde una embolización. Se incorporaría pronto a la rehabilitación y continuaría trabajando desde el nivel físico y mental con el que la había abandonado. Alegría compartida y común para todos.

Hacia finales de agosto llegarían los resultados de mi propio control tras la cirugía, aquella resonancia que me habían hecho un mes atrás. «Sin claros signos que indiquen restos de la MAV intervenida.» Magnífica noticia. Aire. Inflada y ensanchamiento placentero para los pulmones. Continuaría trabajando en la rehabilitación, dando la bienvenida a los pequeños progresos que me visitaban cada día y sumando peldaños a la escalera ascendente hacia la recuperación.

En nuestros juegos con aros, pelotas, raquetas y sticks, sentía que día tras día mi cuerpo ganaba pequeñas dosis de agilidad y resistencia. Aunque mis movimientos no fueran en absoluto fluidos, poco a poco me lanzaba a jugar con mayor libertad en los impulsos. Correr y saltar eran verbos mayores. *De momento* no podía. Sentía como si en la cabeza sostuviera una enorme cacerola repleta de líquidos. Sin tapa para cubrirla, sin tapa para retener sus ingredientes. Agitarla era sinónimo de derramarla. Cualquier movimiento brusco alteraba mi estabilidad.

Tiempo. Había infinidad de cosas que todavía no podía hacer, pero también había muchas que ya comenzaba a saborear. Mis lanzamientos de pelota cada vez eran algo más precisos y rápidos, mis cuidadosas «agachadas», mi recoger o sostener lo que tocara iban necesitando de menos tiempo para su preparación.

Había un ejercicio de coordinación que me había enseñado el acupuntor, en el cual, a medida que pasaron los meses de práctica, la mejoría fue absoluta, descarada. Lo practicaba por las tardes en casa. Consistía en una especie de marcha militar sin moverse del sitio, sin desplazarse. Se empieza con la marcha de las piernas. Flexionando las rodillas. Izquierda, derecha, izquierda, derecha… Manteniendo este movimiento sumamos el de los brazos contrario al de nuestras piernas. La mano derecha va a la rodilla izquierda, la mano izquierda a la rodilla derecha. Seguimos con los dos movimientos constantes en direcciones contrarias y le sumamos uno más: el de la cabeza en dirección contraria a la de nuestros brazos. La cabeza gira a la izquierda cuando nuestro brazo izquierdo se mueve hacia la rodilla derecha y cuando giramos la cabeza a la derecha, nuestro brazo derecho se mueve hacia nuestra rodilla izquierda.

¿Me lo puedes repetir, por favor? Espera, que falta uno.

Una vez nuestros brazos, piernas y cabeza se estén moviendo al unísono en direcciones contrarias, sumamos el movimiento de nuestros ojos. Cuando giremos la cabeza a la izquierda, nuestros ojos mirarán hacia la derecha y al girar la cabeza a la derecha nuestros ojos lo harán hacia la izquierda. Para saber si lo estamos haciendo bien: la dirección de nuestras piernas siempre será la misma que la de nuestra cabeza y la dirección de nuestros brazos será de igual modo siempre la de nuestros ojos.

Ok. ¿Me lo puedes repetir, por favor?

Me entraba la risa al escucharlo y al imaginarlo. Al intentar hacerlo en casa todavía más. Para mi estado corporal y mental de aquel entonces, mi intento de ejercicio era todo un despropósito. Daba mucho «miedito» verme hacerlo. Mi madre, mis hermanos y Verdes han sido testigos. Pero no iban a ser los únicos en reírse a carcajadas. Ellos también tendrían que intentarlo conmigo. Y yo también iba a reírme a lo grande. Parecíamos cinco desquiciados deambulando por el salón de casa. Afortunadamente, hay cosas que solo se viven en la intimidad de una familia. La cuestión es cómo terminaría realizando este ejercicio de coordinación pasados los meses de insistencia y repetición. Asombroso tiempo de cosecha…

Cada avance en mi recuperación lo he dado a base de tiempo, trabajo, voluntad y confianza. Con toda la atención depositada en el mínimo progreso que pudiera darse a lo largo del día. Eso sería lo que se nombraría en casa al hablar, lo que daría fuerzas. Lo mucho que me quedaba, lo que yo era antes o lo que podía hacer antes, lo perdido, lo que me faltaba; lo regalaba. Para el corrillo al que le apetezca.

La gimnasia mental comenzó a desarrollar la musculatura de mi memoria. Lo notaba en los ejercicios de cadenas de palabras y en los cálculos matemáticos que realizábamos en equilibrio simple y dual. Los primeros meses en el centro de rehabilitación los pasaría siempre pegada a mi calendario semanal de actividades. No solo para recordar qué terapias me tocaban cada día, sino también para saber en qué planta se encontraba cada sala. Si no me lo apuntaba y le echaba un vistazo al calendario, no conseguía recordarlo.

Como a todos los compañeros con dificultades de memoria, en mi primera semana de ingreso, siempre me acompañaba una enfermera en los desplazamientos por pasillos y ascensores. Me dejaban en la terapia que comenzaba y me recogían al terminarla. Pasados aquellos primeros días, hablaría con un supervisor para solicitar ir sola en los trayectos entre terapia y terapia. Era un modo de obligarme a mí misma a pensar, memorizar y resolver. No quería relajarme en la posición de copiloto. Así que al principio salía del ascensor con mi confusión mental de ubicación: *¿Dónde estaba el despacho del psicólogo? ¿Era en esta planta? ¿A la izquierda o a la derecha?*

En el centro, los pacientes contábamos con indicaciones diferenciales de color en cada una de las plantas. Junto a la ayuda de estos colores y de las notas tomadas en mi calendario semanal, iba apañándomelas para llegar a las terapias que me correspondían. En mi último mes de rehabilitación ya no necesitaba fijarme en los colores, ni tampoco sacar cada media hora mi hoja de tareas diarias. Las recordaba. En casa también se puso de manifiesto este logro. Fuera en la cocina, el baño, la estantería o el armario, las preguntas detenidas —*¿Qué tenía que hacer yo aquí? ¿Qué he venido a hacer?*— dejaron de visitarme. La memoria de trabajo, la que relacionamos con el «Tengo que», comenzaba a desperezarse. La progresión de mi agilidad mental también se me hizo evidente en la lectura. Leía más rápido, mucho más rápido que en mis cinco primeros meses, y ya no me hacía falta elevar el libro a la altura de la frente para focalizar las palabras.

Las duchas, con el paso del tiempo y el trabajo, había comenzado a dármelas de pie, incluso cerrando los ojos al lavarme la cabeza sin perder el equilibrio. De pie y sin cascos. Aunque el sonido de la caída del agua no lo

escuchara con normalidad, ya podía enfrentarme a él sin protegerme los oídos. Volvía a sonreír secretamente, con mi cuerpo estable sostenido por dos pies desnudos y firmes, elevando la mirada y bajando el telón de los párpados ante el agua que me caía. Valoración del HOY constante.

Y aquí, un triunfo mental legendario en nuestra casa.

La competencia en los juegos por hacerme con el triunfo siempre me ha importado poco. Los suelo medir por la intensidad de risas, de disfrute en ellos…, pero sí hubo una seria victoria que me llenó como nunca lo había hecho antes un juego de satisfacción personal: la primera vez que gané a Verdes al ajedrez.

Tuvieron que pasar muchas, muchísimas partidas durante todos aquellos meses de juego para conseguirlo. Pero lo hice. La voz de mi jaque mate sin escapatoria se expresó repleta de orgullo. Me puse como loca. Pletórica. Mis estrategias eran cada vez más clandestinas, mi defensa más activa. En los días posteriores a aquella victoria, ¿pude ser más insoportable?, ¿pude recordarle y restregarle más veces por la cara que le había ganado al ajedrez? No lo creo. Estaba rebosante de alegría. Los dos lo estábamos. Esa victoria o derrota no pasaba por una partida de ajedrez. Los dos supimos reconocer el significado y valor del progreso dado. La plasticidad del cerebro había hablado alto y claro. Acababa de demostrarnos que era capaz de vencer a sus daños, heridas y pérdidas. Seguiríamos jugando al ajedrez por las tardes. Volvería a perder en infinidad de ocasiones y volvería a ganar en otras dos partidas. No compartíamos un porcentaje de victorias muy equilibrado, pero a mí el tres me sabía a gloria.

Con la irrupción de septiembre, llegó mi necesidad de hacerme con unos pinceles afilados. Hasta entonces, las paredes de mi recuperación las había pintado satisfactoriamente con una brocha gorda y un rodillo, pero sabía que había llegado el momento de comenzar a pintar fino, de atender a las esquinas y ocuparme de los detalles. Pediría mi alta voluntaria en Ceadac.

Mi capacidad mental, equilibrio, coordinación y visión no estaban restablecidos del todo, pero habían evolucionado formidablemente, al mejor de los ritmos. Sin embargo, a mi audición —a los acúfenos e hiperacusia— todavía le quedaba mucho tiempo y trabajo por delante. Era mi mayor limitación y sabía que en el centro no podían tratarla. A esta tarea pendiente se le sumaba un profundo deseo de tranquilidad. Llevaba mucho con el portal de casa fichado, saliendo de ella exclusivamente para ir a rehabilitación y a las consultas médicas. Y cada una de esas salidas, siempre con una planificación diaria para que la prensa no me siguiera hasta el centro. Necesitaba algo tan simple como poder salir a la calle y dar un paseo, sin alertas de fotografías ni de preguntas. Mis oídos también demandaban alejarse del ruido que contenía la ciudad. En su película singular, necesitaban un cambio urgente de banda sonora. Hablaría de todo esto con el mismo psicólogo que me hizo las pruebas de acceso. Entendió a la perfección mis motivos y decisión. Por medio de los terapeutas con los que yo trabajaba, estaba al tanto de las evoluciones en mis últimos meses de trabajo con ellos. Fijaríamos mi alta el 16 de septiembre.

Aquel último día de rehabilitación en el centro, volví a realizar los mismos ejercicios físicos y mentales que hice el

primer día en la evaluación de mi daño cerebral. De un modo ordenado, una tras otra, fui llevando a cabo cada una de las indicaciones y pruebas ya conocidas. La transformación de mis capacidades físicas y mentales me pareció un espectáculo. Recuerdo ahora una de las pruebas de mi evaluación inicial y final, aquella que consistía en coger un clip metálico de la palma de la mano del terapeuta y, una vez sujeto, mantenerlo agarrado fuerte con la punta de los dedos. No pudo quitármelo de las manos. Mi recuperada FUERZA desfiló para mí en un pase privado. Claro que quedaba trabajo e insistencia pendiente, pero el cambio era tan esclarecedor…

Positivo, afirmativo, real.

La última de mis pruebas mentales consistió en una partida de ajedrez con el psicólogo. La disfruté de principio a fin. Sobre todo en su parte final, cuando percibí que mis fichas no solamente estaban cubiertas y protegidas, sino que también se encontraban en la posición que había planificado para acorralar al adversario. Mi relajación y seguridad habían cambiado de vestimenta.

Fue muy significativo y bello ganar esa partida. Como emocionante fue despedirme de aquel espacio profesional y humano, al que le pertenecerá siempre un tramo esencial del camino de mi recuperación.

14 Vacas

DECISIÓN acertada en y para todos los sentidos. Punto de inflexión. CAMBIO radical de ambiente, ritmo y banda sonora. Después de pasar medio año entre hospitales, consultas médicas, rehabilitación y continuas visitas en casa, llegó el momento de retirarse al campo. Nuevos horizontes, olores, tactos, gustos y escuchas. Encuentro y conexión.

Los seres humanos atravesamos diferentes ciclos y, con ellos, nuestros apetitos y demandas se transforman. Vivir en el campo es una de las recomendaciones médicas más indicadas para aquellos que nos encontramos en un proceso de sanación. No dejaba de toparme con personas que, al igual que yo, nadaban en aguas turbulentas y habían tomado una decisión similar a la mía. Leía y escuchaba las sensaciones que provoca el cambio de escenario en tantos pacientes heridos. Dentro de las posibilidades de cada uno, muchos de ellos apostaban por la mudanza. Una mudanza que no radica tanto en el traslado de muebles y enseres o en el cambio de residencia. Abandonar la ciudad, reencontrarse con la naturaleza, toma el significado de una profunda muda interior.

En mi nuevo ciclo, mis necesidades no pasaban por todas aquellas grandes ventajas que nos ofrece la ciudad: el fácil acceso a los servicios públicos y los medios de comunicación, una mayor oportunidad laboral, la cercanía a las universidades y escuelas, las actividades educativas, sociales, culturales… El entretenimiento, ocio y contacto social. Restaurantes, cines, teatros, museos, conciertos… Todo tipo de tecnología al alcance del ciudadano.

En mi presente, cuerpo y mente demandaban RETIRO.

Alejarme del ruido, el tráfico, la polución, las prisas y el estrés. Distanciarme de la vorágine de la urbe, de su concurrencia y bullicio. Necesitaba recogimiento, descanso y reflexión. Desconectar de la algarabía exterior, para dar paso a una escucha introspectiva. Antes de la llegada de mi enfermedad ya llevaba tiempo con esta idea contoneando sus caderas por el pensamiento. Hacía años que ca- da vez me sentía más distanciada del ritmo y código que albergaba la cuidad. Son necesidades y procesos absolutamente individuales; lo que añoro te puede aburrir a ti, lo que excita a tu hoy puede hacer bostezar a mi ahora… Definitivamente, si estás en el proceso de dejarte ver, mudarte al campo no creo que sea una buena decisión. Por el contrario, si lo que necesitas es mirar dentro de ti, entonces puede que lo más saludable sea alejarte de la ciudad.

Ayer allí, hoy aquí, mañana allá. ¿Quién sabe?

Cuatro estados o fases de la materia. Cuatro elementos iniciales en mi encuentro con el campo: tierra, aire, agua y fuego.

TIERRA. Su género es Yin (femenino); su estación, el invierno; su color, el verde, y su tótem animal, el toro. Para

muchas doctrinas y antiguas filosofías, la tierra es un elemento receptivo y femenino. La tierra absorbe y sostiene. En ella gobiernan la fertilidad, el nacimiento y la muerte. Se la considera el eje alrededor del cual se mueven las demás energías en constante movimiento. A este elemento se le asocian palabras como *aceptación, flexibilidad, profundidad, centro* y *equilibrio*.

Del asfalto a la tierra. Pies desnudos, pies vestidos, que caminan ahora lejos del cemento, que se plantan sobre tierra dura y blanda, sobre rocas y barros, arenas y hierbas. Volver a caminar con intimidad, sin alertas de miradas ni fotografías, fue —junto con el cambio de banda sonora— uno de los más preciados regalos que me ofreció el campo. Las pisadas sobre arena, gravilla, charcos y hojas secas reproducían en mi audición un sonido exagerado, pero ya era capaz de dar esos pasos sin la protección de unos tapones. Del mismo modo, ya podía darlos sin sujeción alguna. Podía pasear con mi familia o amigos. Podía hacerlo también sola.

En uno de mis paseos constantes con Verdes, y sin que ninguno de los dos lo planease, comenzamos a acelerar el ritmo de nuestros pasos. Poco a poco, de manera espontánea, cada vez pisábamos y avanzábamos más rápido. Como ya conté, yo no podía correr: la primera zancada que marcaba el comienzo de una carrera me desestabilizaba por completo. La presión del barril de sonidos que sostenía mi cuello parecía desbordarse. Para intentar dar ese primer paso necesitaba prepararme antes, como aquel que necesita unos segundos de reflexión antes de introducirse en el agua congelada. Aquel día, frente a mi «piscina de hielo» particular, no hubo tiempo de preparación. Me lancé a ella de cabeza, sin contar a la de una ni a la de dos ni a la de tres. Sin saber cómo, había

comenzado a correr por primera vez. A ritmo pausado de koala, pero se podía decir que corría. Como no había podido hacerlo antes durante todos mis meses de rehabilitación. Sonreía, miraba alucinada a mi chico, respiraba, me concentraba en el ritmo de mi trote, volvía a reírme, volvía a concentrarme. Siempre recordaremos el sabor de aquella primera carrera inesperada al aire libre. Al llegar a casa después de mi galopada de galápago, me encontraba con los acúfenos a por uvas, con el cuerpo exhausto, similar al de un niño que acaba de realizar el Test de Cooper en la escuela…, pero me sentía feliz. Sorprendida y orgullosa.

En el campo, mis visualizaciones nocturnas por las diferentes partes del oído conectaban de un modo más inmediato con el color verde. Mi memoria visual se encontraba ahora rebosante de colores vivos. Desde la operación había permanecido muchos meses enfrascada en tareas prioritarias para el cuerpo —restablecer la visión, recuperar la audición, el equilibrio, la coordinación, la agilidad mental—, pero con la llegada al campo, llegó el tiempo para ocuparme también de la mente y el espíritu. Retirarme y reflexionar me permitieron percibir profundos cambios en mi interior. Mi conexión con las energías que me rodeaban parecía brotar con más fuerza en este nuevo espacio. En la ciudad me bloqueaba, pero frente a la naturaleza me sentía en plena armonía.

La única desventaja de la mudanza fue la suma de kilómetros a la hora de bajar a la capital. Continuaba con mis necesarias citas médicas, por lo que semanalmente tenía que desplazarme para realizar las terapias. Introducirme en la ciudad alteraba al instante mi tranquilidad interior. No tenía buenas digestiones de su ritmo y lenguaje. La hiperacusia desempeñaba un papel determinante. Volver a la escucha amplificada del

generador de ruido de una gran ciudad me obligaba a concentrarme y a prepararme. Eran visitas relámpago: del aparcamiento a la consulta, y del portal directa al coche de vuelta. Pero no necesitaba más metros de asfalto para percibir con claridad lo difícil que se me hacía moverme y relacionarme en ellos. No era capaz de mantener una conversación entre tráfico, motores, cláxones, obras, móviles, gritos y pasos acelerados sin el uso de dos tapones para los oídos. No se trataba exclusivamente de una sensibilidad auditiva, tenía también mucho que ver con una penetrante sensibilidad con respecto a las frecuencias.

En una de aquellas bajadas a Madrid con Verdes para realizar una de mis terapias, en uno de esos continuos y pequeños desplazamientos caminando en silencio y concentración, nos cruzamos por la calle con una pareja que venía discutiendo. Ella movía sus brazos y le gritaba acaloradamente a su acompañante algo que sin lugar a dudas anunciaba tempestad… Cuando pasaron por nuestro lado, escuché con mayor cercanía su voz y sentí la agitación de su cuerpo, me pareció como si me golpeara un balón en el estómago. ¿Qué me pasaba? ¿Por qué me llegaba de un modo tan desorbitado el vibrar de los demás? ¿Por qué me sobresaltaban y desbordaban las emisiones de energías de los otros?

Cuando vivía en Madrid durante mis meses de rehabilitación y recibía visitas en casa, ya había experimentado en una escala menor este tipo de sensaciones. Con algunas personas a las que conozco y quiero, sin voces ni gritos ni movimientos bruscos, pero el simple contacto con una energía alterada, en la forma que fuera, me dejaba agotada. En algunas ocasiones, al despedirme y cerrar la puerta, al volver de nuevo a la soledad y el silencio, se me hacían más que notables mis

alteraciones. ¿Qué me ocurría? ¿Por qué la relación con algunas energías me dejaba una carga tan pesada? No tenía que ver únicamente con ritmos acelerados o rápidos: bajo el manto exterior aparentemente más sereno, podía entrar en contacto con alteraciones interiores camufladas que distinguía y percibía de un modo inmediato. «Se activaba una alarma en mi interior.» Lo sentía en el ritmo cardíaco, la presión en el pecho y el aumento de volumen de los acúfenos. Al entrar en una urbe, me parecía sintonizar al mismo tiempo con todas las apresuradas vibraciones que me rodeaban. Afortunadamente, la sensibilidad hacia las energías que yo percibía como serenas también despertaba en mí de manera directa e intensa. A distancia y en silencio. Sin necesidad de intercambiar una sola palabra con aquellas personas con las que sentía compartir una misma sintonía.

Otra manifestación palpable en mi sensibilidad hacia la energía tomaba forma a la hora de sentarme a ver el telediario. Siempre lo había hecho, en diferentes horarios y en distintas cadenas, pero, pasado el daño cerebral, se intensificó mi sensible percepción de todas aquellas imágenes e informaciones. Sin pararme en la individualidad de cada noticia, el todo, la información global, me oprimía en el centro del pecho. Aquellos informativos se transfiguraban ahora en una pesada losa sobre mis emociones. Todo se me asemejaba a un bombardeo constante de atemorización. Una campaña de miedo y desconfianza en el ser humano. Un tributo también a la jerarquía, política y economía. Sentía incompatibilidad con muchos de los valores, direcciones y prioridades que parecían dominar en la mayor parte de las noticias sobre nuestra sociedad. Creo que sin ser muy conscientes, bebemos y bebemos a diario altas dosis de un brebaje cuya

etiqueta no miramos. Con unas gafas de aumento se lee claramente el mensaje de la botellita: «Tenle miedo a todo».

Sin ninguna duda. Arriesgada absorción. Hay que administrarla.

En mis lecturas de relatos sobre personas que habían sufrido una lesión cerebrovascular, bien fuera por un accidente o por una enfermedad, me llamaba poderosamente la atención cómo la localización de su daño condicionaba sus nuevas respuestas emocionales. Aquellos por ejemplo cuya lesión se había producido en el lóbulo prefrontal de su cerebro manifestaban en muchos casos una reacción absolutamente contraria a la mía. Ante estímulos visuales con una elevada carga emocional, sus emociones reaccionaban con una desconcertante neutralidad. Ni positiva ni negativa. Desapego emocional. Yo no puedo hablar con propiedad sobre complejos conocimientos neurológicos ni psicológicos, pero sí experimento en primera persona percepciones indiscutibles a la hora de asociar las emociones a nuestro cerebro. Cualquier alteración en nuestro mayor órgano del sistema nervioso no solo puede condicionar nuestra capacidad de pensamiento, comprensión, memoria, lenguaje, movimiento…, sino que también puede perturbar cada uno de nuestros estímulos y respuestas emocionales.

Nuestro cerebro piensa. Nuestro cerebro siente.

Muchas de estas sensibles percepciones me venían mostrando su mano desde la infancia, pero ahora me abrazaban con la plenitud de sus dos vigorosos brazos al descubierto. No es que a partir de la hemorragia cerebral me hubiera convertido en otra, mis prioridades y valores seguían siendo los mismos, pero sí que, desde su llegada, muchas de mis empatías y rechazos de siempre habían comenzado a desarrollarse desenfrenadamente.

Little by little, asimilando los evidentes cambios que habitaban en mi creciente sensibilidad y conciencia. Concentrada en la escucha de tantas vibraciones externas como internas. Saboreando cada minuto del hoy y apreciando las transformaciones que me ofrecía vivir en el campo. Y en este nuevo terreno, la presencia de las vacas.

Hay tres contemplaciones que siempre he disfrutado: el mar, el fuego y las vacas. Puedo pasarme horas frente a estos tres «paisajes». Observando sus movimientos con mis cinco sentidos en alerta. Con el mar y el fuego había mantenido largas conversaciones en el pasado, pero con las vacas tuve la oportunidad de hacerlo extensamente, al verme viviendo por primera vez rodeada de ellas. Vacas de todos los tamaños y colores: negras, blancas, marrones, rojizas, grises, blancas con manchas negras, negras con manchas blancas, marrones con manchas blancas, blancas con manchas marrones... Con sus profundos ojos de pestañas interminables, sus enormes y almendradas pupilas de reflejo ilimitado, sus dos cuernos huecos, su mandíbula en movimiento pausado y su cola a modo de plumero con las moscas. La vaca es un mamífero especialmente sensible a los sobresaltos exteriores. Es un animal capaz de percibir sonidos de frecuencias altas inaudibles para el ser humano. Su memoria es también peculiar: recuerdan a la perfección sus hogares, las zonas donde encuentran agua o alimento, así como también dónde dejaron a su ternero mientras pastaban. Me llamaba la atención el modo de sincronizarse entre ellas a la hora de comer, descansar o amamantar.

Son las abanderadas más conocidas del llamado *rumiar*: aquel proceso que consiste en masticar por segunda vez el alimento que ya permaneció en el estómago. De alguna manera, también yo me encontraba rumiando junto a ellas. Sacando del estómago las intensas emociones que había

engullido en los meses anteriores, para regurgitarlas y masticarlas pacientemente de nuevo y entonces volver a tragarlas, pero esta vez las colocaría en un compartimento interior diferente. Quién me iba a decir que iba a sentirme tan a gusto e identificada con las vacas. Pues sí, un placer escuchar sus mugidos amplificados, señoras; observarlas y aprender de ustedes.

El AIRE es el elemento liberador ligado a las emociones, a la expresión del sentir. Su género es Yang (masculino); su estación, la primavera; su color, el amarillo; y su tótem animal, el águila. Su dirección y velocidad son inestables, como también lo es la energía de nuestra mente. Fluir de pensamiento, palabras e ideas. Respirar. Inspiraciones y espiraciones abdominales, profundas. Cuando nos encontramos en contacto con la naturaleza, parece como si nuestra capacidad pulmonar se expandiera, como si abriera sus puertas al máximo. Abrazo y bienvenida al aire puro.

A los pocos días de instalarme en el campo, comencé a escribir. Sentía la necesidad de expresar, de liberar toda la ebullición de mis tres estaciones anteriores. Escribir es un intenso ejercicio mental. Un fantástico entrenamiento diario para el hemisferio izquierdo. Recordar, reflexionar, anotar, ordenar, detallar, describir… Analizar. También ha sido y es para mí un espacio liberador para la creatividad del hemisferio derecho. Teclear el proceso de mi enfermedad y recuperación me ha regalado diariamente un espejo de valoración. Cada revisión de texto me ha enfrentado al «dónde estaba ayer» y al «dónde estoy hoy». Para llevar a cabo esta necesidad de valoración y creación, me hallaba en el lugar perfecto y en el momento adecuado. Tranquilidad. Concentración. La pantalla en blanco del ordenador frente

a una montaña que me hace sentir grande y pequeña al mismo tiempo. Me sitúa en mi centro. Como punto de partida, tres únicas palabras: «Todo un viaje», escribí.

A partir de aquel título, solo quedaba FLUIR. Soltar las riendas de pensamientos y emociones, recuerdos y sueños. En forma de palabras, ellos se moverían libres por el teclado.

En el cielo del campo encontraba inspiración y estímulo. Esos cielos que parecían recortados de las fotografías que poblaban mi libro de religión cuando estudiaba de pequeña en el colegio… Especialmente en sus atardeceres me daba la impresión de que de un momento a otro podía aparecerse por allí aquel Moisés de mi infancia separando aguas... ¿O quizá fuera Escarlata O'Hara la que se manifestase con su puño en alto? En aquellos cielos, los rojos, naranjas y amarillos, los azules, violetas y malvas me tenían magnetizada. Sin nada ni nadie que me tapara la visión del espectáculo. Frente a mi fila y asiento, no había persona alta, espalda ancha, cabeza grande o cardado de melena. Horizonte amplio y despejado para el disfrute. Solazo, nubes, manto de estrellas y lunaza. Luna de la que soy apasionada amante y que en la ciudad me era muy difícil saludar cada noche. En el campo, pocos son los días en los que no se puede dar las buenas noches a sus diferentes fases lunares.

Uno de los contrastes más significativos de percepción lo encontré en la partitura del ambiente. Mi audición continuaba significativamente alterada, persistían los constantes acúfenos y seguía también registrando con anormalidad el sonido que me rodeaba. Pero tenía claro que no cambiaba la amplificación del trinar de cientos de pájaros por el estruendo de una sola ambulancia. Adiós a sirenas, motos, autobuses, radiales, cláxones y el recital de

tantos otros sonidos desagradables y complejos para mis oídos. Los «okupas» afincados en el interior de mi cabeza no me permitían experimentar el silencio, pero, en el campo, mi cuerpo le dedicaba una reverencia a la nueva armonía que lo envolvía. En esta nueva realidad exterior, escucharía amplificados sonidos como los de viento, lluvia, truenos, ladridos, mugidos, trinos, balidos y relinchos.

El aire también trasportaba en su vuelo la mercancía de nuevos olores: olor a tierra mojada, leña, pan, romero, hierbabuena, jazmín, mierda de vaca… No había el tridimensional glamur ni el éxtasis que desprenden las campañas publicitarias de perfumes en Navidad, pero yo andaba encantada con la nueva fragancia campestre.

El AGUA es el elemento vinculado a los sentimientos y las emociones, al inconsciente, la intuición y los sueños. Su género es Yin (femenino); su estación, el otoño; su color, el azul; y su tótem animal, el delfín.

Es el elemento con el que siempre me he sentido más identificada, en el que me he movido con mayor fluidez y libertad. El agua invita a bucear. Seis meses anduve concentrada únicamente en mantenerme en la superficie, en conseguir flotar y nadar de nuevo. No hundirme fue la prioridad. Pero cuando el cuerpo pudo sostenerse en la base de líquidos inquietos, supe que había llegado la hora de coger aire y sumergirme en las profundidades. Como ya mencioné en un capítulo anterior, las consecuencias devastadoras que acarrea un daño cerebral no afectan en exclusiva a los campos físicos y mentales, sino que también remueven profundas aguas emocionales.

Durante el proceso de mi asimilación del diagnóstico, operación quirúrgica y recuperación, había escuchado ante

varios profesionales médicos tres palabras que acostumbran a repetirse: «No es normal».

—No es normal el modo en el que estás reaccionando ante tu enfermedad. Un derrame cerebral es un grave y pesado trauma. Es normal que ante él te surjan sentimientos de miedo, rabia, ira, frustración, impaciencia o tristeza. No expresarlos, no dejarlos salir, te puede hacer mucho daño. ¿Crees de verdad que no has sentido miedo? ¿No lo has sentido, o no te has permitido sentirlo?

Reflexioné sobre esta última frase. ¿Sería posible que no me hubiera permitido sentir miedo? De manera consciente, no puedo reconocerlo. Lo que sí reconozco bien es que cuando les pedí a mis familiares que me dejaran dormir sola en el hospital, en las noches previas a la intervención, en ese parón obligatorio que le concedía diariamente a mi reflexión y diálogo interior, no sentí miedo. En ningún momento. Ni en la mente ni en el corazón. ¿Sería posible que la posición de «cuidadora» a lo largo de mi camino hubiera condicionado el hecho de no permitírmelo? Los cuidadores permanecen despiertos y fuertes para cuidar de los otros. ¿Podría ser que mi estado de ánimo, tan desconcertante dadas las circunstancias, lo provocase un mecanismo de defensa afincado en mí desde la infancia? No lo pasaría por alto. Tendría que investigarlo y permanecer atenta a ello. Pero había algo que se le escapaba a mi racionalidad, algo que iba mucho más allá de sentir o no sentir miedo. Mucho más allá… Lo extraño de mi reacción consistía en sentir una profunda paz. Identificaba el dolor del trauma, pero no experimentaba el sufrimiento.

—No es normal… Si fuera así, serías un robot.

Robot. Otra palabra en la que reflexionar. Conocía muy bien su significado, las increíbles capacidades de algunos de ellos y, al mismo tiempo, su carencia de emociones y

sentimientos. ¿No estaba transitando por variedad de emociones y sentimientos durante mi viaje? A los doctores no tenía necesidad alguna de engañarlos, pero sobre todo no tenía ninguna intención de engañarme a mí misma. ¿Un robot? ¿No sentía yo emociones? ¿No experimentaba sentimientos? Estaba desbordada de ellos. En efecto, no sentía los catalogados como «normales» para el trauma por el que había pasado —miedo, angustia, rabia, depresión, impaciencia, ira o impotencia—, pero sí latían en mí infinitos sentimientos de amor, paz, valoración, gratitud, confianza, pasión y optimismo. ¿Estos últimos no corresponden también al campo de las emociones? ¿Estos sentimientos no son normales? ¿Por qué un proceso de estas características no puede vivirse bajo las emociones contrarias a las esperadas? ¿Quién establece cuáles son las correspondientes? ¿Las perjudiciales o las liberadoras? ¿Hay también gestiones emocionales establecidas?

Las emociones se expresan inexorablemente a través de nuestro cuerpo. Pálido rostro, mandíbula tensa, respiración entrecortada, ojos enrojecidos, manos nerviosas, piernas y brazos cruzados… están hablando en alto. Una expresión corporal relajada y abierta —mejillas sonrojadas, respiración serena, un rostro apacible y una sonrisa— también expresa información sobre nuestro estado emocional.

Me recuerda al debate de opiniones emocionales que me nace en determinadas ocasiones en mi profesión, ante la puesta en alto de las escenas dramáticas. Ante aquella escena o secuencia en la que se recibe la terrible noticia, aquella en la que te enteras de una muerte o te encuentras con el cadáver de un ser querido o desconocido. Posibilidades: llorar, gritar, desesperarse, maldecir, abalanzarse, asustarse, desmayarse… En la vida real, son

las reacciones que identificamos como más comunes, pero ¿son las únicas?, ¿las totales? En nosotros mismos o en otros, ¿no conocemos reacciones absolutamente contrarias e igualmente humanas? Esa misma en la que se le comunica a alguien que uno de sus seres cercanos ha muerto y el que recibe la noticia no mueve ni un solo músculo de su rostro, no pestañea, no articula palabra. Puede que permanezca en absoluto silencio, puede que retome su actividad como quien no ha escuchado nada y siga fregando los platos, puede que sonría incrédulo y exprese un «No me lo creo», o puede que se dé la vuelta y se aleje en calma, despacio… ¿Por qué en los funerales o en las misas solemnes se producen risas? Risas incontroladas, risas que expresan y liberan tanto como lo hacen las lágrimas.

Cuando se plantea una reacción diferente a la esperada, resucita de nuevo el «Eso no es normal, no se entendería». Como actriz, tengo la posibilidad de buscar, plantear o proponer, pero el mensaje que se pretende comunicar no me corresponde a mí, es decisión final del director. Suya es la visión global. Los actores nos ocupamos de darle vida a través de nuestros cuerpos, voces y emociones. Nosotros comunicamos el mensaje que quiera transmitir el director o autor. Como persona, sin embargo, el texto de mi vida me pertenece. Yo lo vivo, experimento y expreso bajo la individualidad de mi naturaleza y ser.

Su historia es tan milenaria que parece imposible desvincular el trauma de las palabras *despedida, cierre* y *final*. En mi hoy, nado en aguas convencida de que algunos de esos traumas también se pueden vivir asociándolos a palabras como *bienvenida, apertura* y *comienzo*.

No hay duelos sencillos, necesitan de tiempo para su cicatrización, y no existe un manual común y eficaz para cada una de las heridas. Afortunadamente, no hay mano que escriba por todos. Somos únicos en nuestra visión, respuesta y actitud. En nuestro pensamiento y sentir. Cada animal busca el rincón que más le reconforta, el que mejor acoja su bienestar, evolución y supervivencia. ¿Por qué tanto empeño en juzgar el lugar elegido por otros, en dictaminar lo que es normal y lo que no lo es? En terrenos mucho más universales no hay juicio que se nos resista. Hay normalidades y anormalidades establecidas para la familia, la religión, la sexualidad… Para algunas visiones profesionales, si sufres un derrame cerebral y te hundes, te deprimes y te enfadas con el mundo, tienes un problema…, pero no te preocupes mucho porque es normal. Por el contrario, si sufres un derrame cerebral y lo vives bajo sentimientos como el optimismo, la confianza y la paz interior, entonces tienes un problema aún mayor; preocúpate más porque lo tuyo no es normal. Yo por el contrario creo que, mientras uno no se engañe, no se haga daño a sí mismo y no perjudique a los demás, no hay ninguna anormalidad de la que preocuparse.

La presencia de acúfenos es un buen ejemplo. La intensidad y constancia de ruidos en el interior de la cabeza puede llevar hasta el punto de una autoagresión física. Se les asocian trastornos como la ansiedad, la depresión, el insomnio, la irascibilidad… Una vez más, la recomendación de la normalidad ante mi modo de digerirlos:

—Es normal que te desesperes, que te quejes, que grites o que sientas la necesidad de dar un golpe en la mesa.

Tienes que permitirte sacar todos esos sentimientos, tienes que expresarlos. No tienes que frenar estos impulsos.

Si me lo pidiera el cuerpo, si yo sintiera que iba a serme de ayuda, no tendría ninguna duda en llevar a cabo cada uno de los comportamientos normales sugeridos. Gritaría un: «¡Basta! ¡No puedo más! ¡¡No os aguanto, dejadme de una vez tranquila!!» y, si me viniera arriba y todo, puede que me pusiera el *Highway To Hell* de AC/DC al máximo volumen que aguantaran mis oídos y estrellara cualquier objeto contra la pared…, pero es que no sentía la mínima necesidad de liberar mi malestar bajo formas tan expresivas. No me daba por ahí. Sentarme, concentrarme y respirar me sentaba mucho mejor. Definitivamente sí, siempre tuve una mayor confianza en el poder de las fuerzas interiores. Existe un vídeo de animación en YouTube que para mí refleja muy bien la elección que tomó mi sentir a la hora de enfrentarse a las difíciles presencias que lo acompañaban. Se titula *Meditación-La Mosca*. Para los acúfenos o para cualquier posible molestia que interfiera en nuestro bienestar, creo que ese corto plantea una reflexión y actitud muy favorables. Su moraleja reside en el poder transformador de nuestros pensamientos. Capacidad en la que creo, firmemente.

En algunos de los centros médicos en los que traté de poner remedio a mi tinnitus, se rellenaba un formulario antes de pasar a la consulta del doctor. Nunca se me han dado bien los tests. Son amplias preguntas para un límite de respuesta excesivamente estrecho.

Sí. A veces. No.

En aquellas cuestiones que tenían que ver con las emociones que uno sentía a la hora de convivir con el síntoma, me quedaba bloqueada. No sabía qué responder.

Cito aquí algunas de las preguntas emocionales que figuran en un test de incapacidad del acúfeno:

¿Se enoja a causa del acúfeno?

¿Se encuentra desesperado por tener el acúfeno?

¿Se queja mucho por tener su acúfeno?

¿Se siente frustrado por su acúfeno?

¿Se siente a menudo irritable por culpa de su acúfeno?

¿Se siente usted triste debido su acúfeno?

¿Se siente deprimido por culpa de su acúfeno?

¿Se siente ansioso por culpa de su acúfeno?

Mi respuesta real era un «no» para cada una de ellas, pero tenía serias dudas a la hora de marcarlo. Me asustaba la idea de que, al leer mis emociones ausentes de conflicto, pudiera restarse importancia a mi molestia. A que pudieran preguntarme: «Pero si lo llevas tan bien, ¿dónde está el problema?».

El problema: que añoro con todo mi ser la resonancia del silencio interior. La virtud: que soy capaz de permanecer con estos constantes ruidos internos sin que me enfaden o me desesperen. Pero cualquiera se pone a escribir y expresar desde estos adentros en un cuestionario médico. Además, no hay opción. Elige.

Tic-tac, tic-tac, tic-tac. Sí. A veces. No.

¿Respondo mejor algunas de estas preguntas con el «a veces»? Sí, no vaya a ser que mi anormalidad de emociones oculte la urgencia…

Cuánto esfuerzo en hacerme comprender que mi modo de vivir esta dolorosa experiencia no era normal. Normal o anormal: ¿esta particular digestión me estaba perjudicando?, ¿mi recuperación se encontraba estancada? Por suerte, una continua evolución respondía por sí sola a cada una de las preguntas.

El dolor forma parte de nuestro proceso, de la vida. Es una visita que ni se elige ni se evita. Verdugo o maestro, un invitado sorpresa con capacidad para destruir y para crear. A lo largo de treinta y dos años de agenda, he tenido varias citas con él y, en cada uno de nuestros encuentros, he necesitado de observación, tiempo y reflexión. Abrazarle con toda la fuerza de mis brazos y piernas, quedarme enganchada a su penetrante olor, era una de las posibles opciones; quitármelo de encima con un brusco manotazo era otra. Nunca quise rebozarme en su cuerpo. Nunca quise hacerme la sorda ante sus palabras. Por mucho que nos resistamos, su desagradable presencia no solo es inevitable, sino que, nos cueste lo que nos cueste asimilarla, también es necesaria. Del mismo modo que la vida se revaloriza en la muerte, la conciencia del placer aflora en la conciencia del dolor. Queramos o no, nos conviene también aprender a lidiar con el dolor del mejor modo posible. Respirar en el bienestar viene solo, respirar en el malestar es el aprendizaje.

Con la llegada de mi enfermedad, la conciencia de este sentir se hizo aún más reconocible en mi modo de percibir el todo. El «No es normal» no era etiqueta que me interesara. Yo no sentía apego ni pena por lo perdido, sentía conexión y reconocimiento por lo ganado. Consciente o inconscientemente, no me concentraba en pelearme con la vida; me ocupaba de fluir con ella. Puede que en un mañana vuelva a visitarme el incómodo señor Dolor y mi reacción ante él sea una contraria a la de este hoy. Puede que mi mente le grite, que mis manos le abofeteen con saña y que, al no conseguir expulsarle de casa, me rinda agotada a sus pies para cerrar los ojos. Puede. Mañana puede. Hoy no es así. Hoy no solo me siento ante él para observarle y escucharle, sino que también lo hago para mirarle a los

ojos. Para ofrecerle un gracias. La forma de su mensaje ha sido compleja, se plantó sin previo aviso en el salón de mi casa arrasando la estabilidad de la gran mayoría de los muebles, pero su fondo me permitió un espacio vacío, en el que pude reconocer una valiosa oportunidad de creación.

En Agua estoy, en Agua sigo. Caudal para las emociones, el inconsciente, la intuición y los sueños. La actividad de mi subconsciente a través de los sueños no podía permanecer más activa. Soñaba intensamente cada noche y me detenía en el recuerdo de esos sueños cada mañana. Símbolos, señales, contenidos e ideas latentes en la vida onírica. En ellos, al igual que en eso que consideramos como realidad consciente, evolucionaban mis diferentes formas. Sorda, con acúfenos o con hiperacusia, navegaba por ellos en distintos estados mientras dormía. Las personas y las formas que circulaban por aquellos mensajes libres de conciencia no me parecían nada casuales, y mi modo de reaccionar ante ellas, el súmmum del «No es normal». (Por suerte, en el subconsciente son menos estrictos con este tema.)

La intuición, esa fuente de conocimiento en cuya construcción y formulación no interviene el razonamiento, también me daba claras señales de desarrollo. No andaba en las frecuencias de la Bruja Lola, pero, sin saber de dónde ni cómo, me llegaban algunas percepciones con adelanto a las confirmaciones. Este tipo de intuiciones siempre estaban relacionadas con el bienestar y el malestar ajenos.

Se acercaba la despedida del año, un 2011 profundamente significativo para mí. Verdes no quería que lo despidiera sin haber visitado antes el mar. En verano, cuando me encontraba físicamente hecha un escombro, en plena fragilidad de mi equilibrio, coordinación, visión y audición, lo habíamos hablado.

—A ver si antes de que termine el año podemos saludar al mar. A ver…

El 29 de diciembre lo veríamos juntos. Despertamos, desayunamos y nos fuimos a la búsqueda espontánea de un mar. Fue uno de esos días en los que parece que un equipo secreto de producción trabaja desde algún lugar desconocido para que todo salga a favor. Pude aguantar las horas motorizadas del viaje sin necesidad de usar tapones en los oídos y pude caminar sin sujeción por el inestable terreno de la playa. Detenerme frente a la inmensidad del mar. Observarlo en silencio. Reflexionar. Oler. Escuchar. Poder oír amplificados todos aquellos movimientos de agua salada fue sensorialmente una espléndida aventura. Escuchaba multiplicado el murmullo hipnótico del mar, el chocar y romper de sus olas, la centelleante espuma de su orilla…

Detuve la visión en la expansión de sus aguas y también lo hice en su suelo de arena. Desde hacía ya unos cuantos meses no veía doble. Poder disfrutar de nuevo de la nítida focalización de aquel horizonte me pareció otro regalo de vida. Durante varios minutos, me senté frente al mar para dialogar en silencio con él. Grabé con mi dedo un mayúsculo GRACIAS en la arena.

Paseamos mucho, mucho…, por su este y oeste. Permanecimos en aquella playa solitaria hasta el

extraordinario pase de su atardecer.

Por la noche, viaje de vuelta sobre cuatro ruedas. Trayecto silencioso, con esa cara de alelamiento que produce el ilimitado bienestar interior. Fue para nosotros el mejor de los rituales posibles para despedir un año desbordante de amor y aprendizaje.

FUEGO: elemento vinculado a la pasión por la vida y la fuerza. Es energía en acción, valentía y coraje. Su género es Yang (masculino); su estación, el verano; su color, el rojo, y su tótem animal, el león. El fuego irradia luz y calor. Su energía es ascendente y su presencia activadora.

En el nuevo espacio campestre, entraría en contacto durante todo el invierno con una televisión alimentada por troncos de madera y piñas. Disfrutaría al máximo la programación de la chimenea. Observaría ensimismada la danza de llamas avivada por su fiel amigo el Aire y escucharía con atención el crepitar de sus palabras.

Mi sensibilidad al sonido y a la energía me mantenía gustosamente apartada del ajetreo externo. No añoraba las salidas, el contacto social ni la guía del ocio. Fluían las semanas, los meses, las estaciones… y continuaba la llegada de mensajes escritos a diario. Mensajes repletos de compañía y presencia en mi viaje. Mensajes que seguía valorando, agradeciendo y respondiendo a un ritmo más permisivo con mi necesidad. Sabía que cada uno de ellos se enviaba desde la individualidad de un deseo, pero también que yo los recibía en la colectividad de una petición. Persistía en muchos de ellos la urgencia del *cuándo*. «¿Cuándo voy a poder verte?», «¿Cuándo bajas a Madrid?», «¿Cuándo volverás a trabajar?», «¿Cuándo te abrazo?», «¿Cuándo brindamos?», «¿Cuándo vuelves?», «Cuando

quieras…», «Cuando puedas…», «Cuando tengas un rato…».

En el proceso evolutivo en el que me encontraba, me era imposible abarcar tantas formas del *cuándo*. Era una ola demasiado alta. Por fortuna, se trataba de una ola de amor, pero tuve que hacer las paces con no ser capaz de abrazarla por completo. No podía estrechar tantos *cuándo*. Necesitaba comenzar a equilibrar los ritmos, disminuir encuentros e ir retomando poco a poco el NIDO. Un nido compuesto por escasas ramas, ramas contadas e inquebrantablemente entrelazadas. Explicar por mensaje mi particular percepción de sonidos y frecuencias era complicado, así que encontré como mejor respuesta la sinceridad de mi necesidad: el retiro. Pero del mismo modo que algunos comprenden esta necesidad al momento, otros se ven tocados en su orgullo al instante. Antes de que te retires tú, se retiran ellos. Está bien así. Yo necesitaba tiempo. Tiempo para ir asomando poco a poco la cabeza al exterior. Sin presiones ni impaciencias. Tiempo.

Mi faceta ermitaña percibía equilibrio y restauración en la naturaleza, se desenvolvía placenteramente entre montañas, animales y plantas, pero encontraba serias dificultades a la hora de relacionarse con el ruido, aquel que no se limita exclusivamente al sonido. Al ruido que habita en las explosiones vitales, en los entusiasmos y celebraciones, en los nervios, las prisas, los enfados y reproches, en las preocupaciones mentales y los apetitos corporales, al ruido que reside en los ombligos de las ambiciones y en el reflejo de los espejos.

Me pondría a dieta de estímulos. Me propuse cada semana realizar por lo menos una ingesta de frecuencias altas. Si reaccionaba bien, con el tiempo iría aumentando la dosis semanal. Comenzar con la asistencia a una

manifestación hubiera sido garantía de quedarme en *shock*, así que empezaría con pequeñas aproximaciones: entrar en una tienda, ir al cine en una sesión tranquila, intentar comer en un restaurante… Aunque puedan parecer actos sencillos, para mí adentrarme en ellos implicaba una elevada porción de valor. Más últimamente, que parece estar extendiéndose la costumbre de tener música a todo volumen en los establecimientos públicos. Se lo pregunté a un camarero durante el transcurso de mi «primera» cena fuera de casa.

—¿Por qué está la música tan alta?

—Porque así camuflamos un poco el ruido y a la gente le gusta. Así no se escuchan tanto las conversaciones de las mesas vecinas.

Cierto es que, al volumen de voz con el que solemos hablar aquí, resulta difícil no enterarse de lo que narra el de la mesa de al lado entre plato y plato. Pero creo que elevar tanto la música de fondo lo único que provoca es que nosotros a su vez elevemos nuestra voz para conseguir que nos escuche el compañero de enfrente.

Adoro la música. No encuentro un arte que conecte con las emociones de un modo tan universal e instantáneo. Pero ¿a todas horas todo tipo de música y a todo trapo? ¿En las tiendas de ropa? ¿En los probadores? ¿Pondrán ese «chunda chunda» desquiciante para que no nos lo pensemos mucho y compremos la prenda cuanto antes? ¿En los supermercados? ¿En las gasolineras? ¿En los restaurantes? ¿Tapar el sonido con más sonido? Quimérica solución.

Entre mis grandes retos acústicos y emocionales, fijé en el calendario asistir a una función de teatro. Lo había intentado sin éxito a los pocos meses de mi operación. Con tapones dentro de los oídos y cascos encima de las orejas.

Solo me faltaba la escafandra en aquella butaca de la sala pequeña del Matadero de Madrid… Era una obra dirigida por Sergio. Para mí, su manera de sacar a bailar al teatro o de dejarse sacar por él rebosa pasión, juego y transformación. A pesar de mis muchas ganas personales y profesionales por ver *Incrementum*, tuve que salirme a la hora. Aún no estaba preparada para escuchar su volumen, energía y partitura. Intento fallido. No pudo ser en este. Será en otro.

El segundo llegaría a los ocho meses desde mi salida del hospital. Como «averiada», intentaría ver *La Avería*. Vuelta al Matadero. Esta vez en la sala grande. En este nuevo intento, contaría con la ayuda y complicidad de una amiga que compartía con la compañía, pero no avisaría de mi visita a ninguno de los compañeros que formaban el reparto por si tenía que abandonar la sala a mitad de función. Desconocía si mis oídos *funkies* iban a resistir la totalidad de la obra. De la mano de Verdes y con un complemento en forma de tapón en cada oreja, nos sentaron en primera fila para interferir lo menos posible si teníamos que levantarnos y salir. Hubo un par de momentos acústicos que se me hicieron difíciles, durante ellos tuve que taparme con las manos los oídos con sus dos tapones correspondientes, pero pude verla al completo, sentirla y disfrutarla. De principio a fin.

La posibilidad de asistir a aquella generosa entrega de arte no solo despertó toda mi alegría y agradecimiento, sino que también me permitió saborear la apasionada emoción que me provocó el reencontrarme con el Teatro. Con ese insustituible ritual, ese magnético escenario que en mi profesión me ha permitido realizar vuelos continuos, libres y poderosos desde su apertura de telón hasta su cierre. Ese contacto diario con el respirar del público que otorga a su

espacio una energía única. Presenciar aquella función significó más que ver una espléndida obra teatral. Como persona, espectadora y actriz, poder saludar de nuevo y con totalidad al teatro me tocó hondo en infinidad de recuerdos, emociones y sueños.

Llegó la hora del saludo final de los actores y, con él, otro emocionante encuentro, una fila en horizontal: un código de conexión entre escenario y butaca, un desfile de miradas cómplices con mis compañeros de profesión, que me hizo llorar de gozo. Fin de los aplausos, todavía emocionada y empotrada en la butaca con los tapones puestos, llegó a mi asiento el abrazo sorpresa de Blanca Portillo. Directora de la función. Compañera. Raza de actriz y batuta que admiro de pies a coronilla. El calor y unión de ese abrazo en aquel preciso instante quedó grabado en la memoria de mi piel. Pero todavía faltaba en mi reto una gran píldora de frecuencias altas: la entrada a camerinos, cocinas hirvientes de creación y concentración. En un amplio camerino estaban todos los actores, en pleno proceso de su retirada de prótesis, maquillajes y pelucas. Duchas en funcionamiento y música elevada de fondo. En mi nueva situación, era capaz de escuchar hasta los latidos de quienes se encontraban muy cerca de mí, por lo que el sonido que experimenté en el interior de aquellos abrazos con los compañeros se hace indescriptible en mi escritura. Se me quedaron muchas palabras pendientes en aquella breve visita a camerinos, pero no importó. En el tacto, en las miradas y sonrisas, se vocalizaron los verbos.

Aquella noche, por primera vez en muchos meses, no pude conciliar el sueño. Sentía el cuerpo sobrepasado de elevadas frecuencias y vibraciones. A pesar de las horas de insomnio, salí de la cama con la misma sonrisa con la que me había metido en ella. Sabía que en mi intento de

relacionarme con el exterior había abierto una valiosa puerta. Era largo el pasillo que debía recorrer y muchas las ganas de descubrir las habitaciones, pero no había prisa. La confianza no me soltaba la mano, así que no había motivos para dar espacio a las impaciencias. Con todo el respeto que merecía mi intenso y sensible llavero, le iría sumando aperturas.

15 Indagando

ESTAR en horizontal mirando al techo da para muchas reflexiones. En una de mis terapias médicas, tumbada en la camilla y entre mi intermitente abrir y cerrar de ojos, compartía sensaciones con el terapeuta que me trataba. Con la escucha amplificada que llegaba a mis oídos del deslizar de las manillas del reloj de su sala, le iba contando mis profundas percepciones de sonido y frecuencias, le hablaba también del contraste de facilidades y dificultades, bienestares y tensiones, que encontraba relacionándome en el campo y en la ciudad. Resumiendo: una breve síntesis del capítulo anterior.

—Estás vibrando Índigo —me dijo.

¿Qué me ha dicho? ¿Índigo o Índico?, pensé.

—Índigo —volví a escuchar.

Conocía el color índigo, esa mezcla de azul intenso y violeta a la que también se denomina color añil, pero la expresión «vibrando Índigo» no la había oído anteriormente, desconocía por completo las características que se asociaban a este tipo de vibración que recién descubría.

—Si te apetece, documéntate sobre ella. Creo que puedes identificarte con algunos de sus aspectos.

Dicho y hecho. Fue llegar a casa, terminar de comer y sumergirme en la búsqueda de datos. Pasé una tarde entera de culo bloque: aquella en la que uno no se levanta de la silla ni para beber un vaso de agua. Sentada frente al ordenador, con una pinza mordiendo el revoltijo de pelos de mi cabeza y un bloc de notas a la derecha. Buscando, leyendo, anotando, subrayando…

Vibración Índigo. En niños, adolescentes y adultos.

Empatía vibracional.

Sensibilidad emocional más desarrollada. Se conmueven y sobresaltan con mayor facilidad.

Creatividad incrementada.

Especie de radar o radio interior que les permite sintonizar con las frecuencias de otros.

Hipersensibilidad al ruido: ante las grandes ciudades y los estímulos contundentes y repetitivos se bloquean.

Expansión de la conciencia.

Capacidad intuitiva que se da en ellos de manera natural.

Absorben la energía del lugar en el que están y de las personas que los rodean. Les cuesta diferenciar entre la suya y la de los demás, ya que se hacen cargo de la energía del ambiente y la toman como propia.

Sentidos más desarrollados, especialmente el oído y el olfato.

Rechazan las muchedumbres y los ruidos.

Necesitan estar en contacto con personas serenas o más respetuosas con el psique del otro.

Se sienten en armonía en contacto con la naturaleza, con los animales y las plantas.

Dificultad en predefinir, ya que no planifican desde el hemisferio cerebral lógico y matemático, sino que utilizan

mayoritariamente las facultades de la intuición y de las emociones.

Resistencia a la autoridad y a los sistemas de empleo jerárquicos.

Disienten con la mayoría de sistemas políticos, educacionales, médicos y legales.

Generalmente recuerdan los sueños y les sirven de guía en sus vidas.

Su energía puede llegar a interferir en los aparatos eléctricos.

Naturaleza introspectiva. No viven bien en grupos.

Necesidad ardiente de hacer algo que contribuya al cambio y la evolución. Pueden sentirse bloqueados para actuar.

Modo diferente de ver la vida que les hace tener otras prioridades, valores y necesidades.

Al igual que la noche que fui a ver la función de teatro, repetiría jornada de insomnio. Mente activa, sin parar de archivar conceptos y reflexiones en la oscuridad. Dama nocturna de impoluto moño, camisa blanca, falda de tubo e inquietos zapatos de tacón de un lado para otro: *Esto lo guardo por aquí, esto creo que lo puedo tirar, ¿y esto otro qué es?, de momento lo dejo por aquí…*

Mentiría si dijera que no me había impactado la lectura de tantas observaciones sobre la desconocida palabra. Estaba sorprendida con que existiera una agrupación para estas necesidades y empatías, incompatibilidades y rechazos. De todas aquellas teorías yo no sabía nada, pero de la práctica de sus percepciones, sí. No me eran en absoluto lejanas. Incluso alguno de aquellos rasgos que llamaba a gritos al escepticismo me hizo detenerme en observaciones a las que no les di más de una vuelta en el

ayer. «Su energía puede llegar a interferir en aparatos eléctricos…»

Cuando me dieron el alta hospitalaria en el Gregorio Marañón y volví de nuevo a casa, en aquellas primeras semanas de adaptación y reencuentro con el hogar se estropeó el iPod, el microondas, mi ordenador y el de Verdes. No entendíamos nada con tanta avería electrónica conjunta. Bromeábamos con la idea de que mis elevados acúfenos pudieran estar interfiriendo en las máquinas. Parecía que la risa provocada por aquella incomprensible casualidad se asomara ahora más discreta. Del mismo modo que nunca he tenido pudor en adentrarme en profundidades, también he sentido siempre una necesidad imperante de pisar la tierra con los pies descalzos. No me siento cómoda flotando en ninguna catalogación. Aunque no pudiera ponerme una venda en los ojos ante las manifiestas percepciones que me encontraba experimentando, tampoco podía quedarme estancada bajo la etiqueta identificativa que fuera.

Para mí el asunto no estaba en el Índigo, Atlántico o Pacífico; aprender a navegar en un océano era lo que me interesaba.

Me gusta indagar. Husmear por aquí, escrutar por allá… En algunas indagaciones introduzco solo el dedo gordo del pie y en otras me lanzo para hacerme unos largos. En esta curiosa lectura no volvería a profundizar, pero entrar en contacto con ella sí que me ayudó a activar una pregunta prioritaria: ¿cómo hacer para que el desarrollo de una percepción sensible juegue a favor?

16 El eco de la primera vez

CON mi afilada sensibilidad al sonido y a la energía, convivir con los ritmos actuales de nuestra sociedad se me hacía tremendamente difícil, pero si no quería acabar como el abuelo de Heidi (que, pensándolo bien, tampoco es un mal plan), lo tendría que aprender. Enseñarles poco a poco a los oídos y al corazón a comprender el nuevo lenguaje que ahora les hablaba. INTEGRACIÓN.

Sabía que en mi recién inaugurado hoy ellos tenían firmes preferencias, que se sentían infinitamente mejor alejados del ruido, tanto del externo como del interno, pero sabía también que no podía recluirme en un torreón. Regaría con cuidado cada una de mis compatibilidades, pero, al mismo tiempo, las alimentaría con sus opuestos, con aquellas vibraciones con las que yo no armonizaba. ¿Cómo hacerlo sin hacerme daño? ¿Cómo cuidarme sin aislarme? Confiando. Como siempre. En la vida, en la sabiduría de su naturaleza. En la fascinante capacidad de nuestra mente, latido e instinto. Sin abandonarme en el hipnótico vaivén de la mecedora. Con la provocación continua del reto, el trabajo diario y la perseverancia.

Una de las mayores ventajas de mi viaje fue el hecho de no sentir impaciencia. Sabía que el desarrollo de mi

recuperación necesitaba de tiempo. El «hay que llegar, hay que llegar, hay que llegar…» no era lema que me acompañase. *¿Hay que llegar adónde*? ¿*Dónde está esa meta dorada*? Qué fatiga de brillos.

Yo solo sentía que había que moverse.

Escuchar, observar y valorar el proceso presente, las posibles direcciones que se podían tomar. Despierta. Flexible. Concienzuda.

Mañana ya vería. Hoy siento que las reglas del juego pueden cambiar de un momento a otro. Siento que ganar solo consiste en vivir y disfrutar la partida. Se reparten las cartas. Vamos…

Tras la eliminación de la MAV, tuve que restablecer desde cero muchas de mis capacidades, pero la audición fue sin duda mi laguna más cambiante, compleja y profunda. Mi mayor limitación física y emocional a la hora de relacionarme con el entorno. El oído. Había recuperado la audición pero no encontraba la forma de hacer desaparecer mis elevados sonidos internos, los acúfenos. Y mi singular forma de escuchar, percibir e interpretar las frecuencias continuaba desarrollándose con el paso del tiempo. ¿Casualidad o señal? ¿Inconveniente o don? ¿Había un mensaje en aquel nuevo estar? ¿Qué necesitaba comunicarme esta forma tan vehemente e insistente? Algo me decía a gritos que tenía que escucharme a mí misma.

Conociendo ahora de primera mano la capacidad auditiva que puede alcanzar el oído humano, ando fascinada con el asombroso mecanismo de precisión que encierra este órgano. Vibraciones, ondas sonoras, señales eléctricas… Qué meticuloso y constante trabajo de recepción, filtración y transmisión tiene que desarrollar en

su interior para que posteriormente el cerebro pueda decodificar una gama tan amplia de información… Y yo me pregunto: ¿habrá sido siempre así? Sabemos que nuestros sentidos se han ido transformando a lo largo de la evolución humana. Con el del olfato, por ejemplo, hemos perdido facultades. ¿Será porque nuestra supervivencia ya no necesita ejercitarlo tan obstinadamente como antes?, ¿porque ya no necesitamos salir a cazar y olfatear con toda nuestra atención los rastros de las futuras presas? ¿Y el oído?, ¿habrá experimentado una evolución similar a lo largo de su historia?

Mi capacidad de audición actual poco tiene que ver con la que he conocido durante mis anteriores años de vida. Ahora posee la facultad de escuchar vibraciones que pasan inadvertidas para la gran mayoría, pero esta sensibilidad a «flor de oído» no le permite tolerar los sonidos naturales del ambiente, no posee la habilidad de manejarse con volúmenes de sonidos tan elevados.

Siempre me quedará la opción de retirarme a un monasterio budista tibetano…, pero si quiero integrarme en el sonido presente que me rodea, tendré que reeducar al oído. Aunque sé que es un proceso de aprendizaje muy lento, insistiré cada día en abrir los cuadernos y sentarme a su lado para hacer los deberes con él.

Intenté poner remedio a la hiperacusia y los acúfenos con la medicina. De todas las maneras posibles. Para todo aquel que sufra de tinnitus, sabrá que no son muchas las garantías con las que se cuentan para despedir a estos intrusos enigmáticos. Para este tipo de dolencia, la frase más escuchada en las consultas es: «Lo mejor es que aprendas a convivir con ello». Cómo fluyen las palabras desde la barrera… Claro que sí, iba a hacer todo lo que estuviera a mi alcance para relacionarme del mejor modo

posible con los forzosos inquilinos, pero no quería renunciar a la posibilidad de invitarles algún día a salir de mi casa. Provocaban demasiado ruido para una tranquila comunidad de vecinos. Un aeropuerto y una alarma permanentes en la cabeza y oídos no eran gratos compañeros de convivencia.

En Madrid me habían informado de que existían dos unidades médicas especializadas en la particularidad de este síntoma, pero me dijeron que sus dos doctores habían fallecido y que hoy día no había un equipo profesional que hubiera continuado con su labor exclusiva de estudio y de buenos resultados en su terapia. Ojalá dentro de unos años este dato quede obsoleto. Por supuesto, existían clínicas privadas, pero solo accesibles a carteras abultadas.

—¿Seiscientos euros por sesión? ¿Y cuántas sesiones dice que necesito al mes?

La medicina es infinitamente valiosa, entiendo que fuera de la sanidad pública haya que pagarla, pero en este servicio fundamental para los seres humanos no comprendo los atracos a mano armada. Curarse no es un antojo, un capricho exquisito, un masaje de oro y caviar. Curarse es una urgencia, una prioritaria necesidad para los que nos encontramos enfermos.

Los acúfenos también se trataban con láser y estimulación magnética, pero, al ser una paciente que había sufrido una hemorragia cerebral, no podía acceder a ese tipo de terapias ya que todavía no estaba demostrado que fueran compatibles con la gravedad de mi patología. La recomendación médica fue la TRT, Terapia de Reentrenamiento del Tinnitus (Tinnitus Retraining Therapy), que consiste en reentrenar al cerebro y al oído para que procesen adecuadamente los sonidos en general. Escuchar cada día una hora de música con auriculares e ir aumentando de forma escalonada, semana tras semana, el

volumen de la escucha. Ejercicio y terapia que llevaba muchos meses practicando en casa.

—Pues tienes que seguir trabajando en ella. ¿Has probado con Mozart?

—Sí, especialmente con el concierto para violín número 5.

—¿Y con sonidos ambiente? ¿El mar, la lluvia, el viento?

—También, tengo todo un mundo ambiental en el archivo del ordenador.

—¿Con mantras tibetanos?

—«Sile.»

—¿Con las frecuencias de las ballenas y los delfines?

—«Nole.»

—Prueba con ellas. Continúa insistiendo todos los días en el reentrenamiento de tus oídos con diferentes frecuencias. Por la noche, acuéstate también con sonido. Aunque estés durmiendo, tus oídos y cerebro permanecen trabajando. Aprovecha esas horas nocturnas. Nos vemos en un mes para ver cómo evolucionas.

Dentro de la medicina convencional, en mis conversaciones con los doctores, solo compartía los aspectos físicos, los más terrenales. Pero no encontraba el tiempo, el espacio o seguramente el valor para abrir mis percepciones interiores. «Que digo yo… que quería comentarle también… que además de los acúfenos y de la hiperacusia… percibo frecuencias de sonidos mucho más profundas. Por ejemplo, cuando estoy cerca de personas que se encuentran emocionadas o nerviosas, escucho claramente los latidos de sus corazones… O cuando alguien llora en silencio en un cuarto vecino, soy capaz de percibirlo, de sentirlo dentro…»

No podía, no me atrevía. Y como no lo hice, tampoco puedo saber cuál habría sido la reacción por parte de los

doctores. A veces, sentada en la silla de aquellas consultas médicas, me preguntaba a mí misma: *¿Se lo digo o no se lo digo? ¿Se lo digo?* Pero me imaginaba la cara incrédula de la bata blanca al escuchar mis particulares experiencias sensoriales y cerraba las puertas de golpe. Lo compartía exclusivamente en la intimidad de la manada y con mis terapeutas cercanos. Poco a poco. El pudor también necesita de tiempo.

Me concentraría primero en la base de mi edificio.

Audición. Acúfenos. Hiperacusia. TRT. ¡¡Delfines!!

El delfín es una de las especies animales más inteligentes que habitan en nuestro planeta. Su forma, movimiento, comportamiento y sonido parecen los que podríamos imaginar en un ser de otra dimensión. Es un animal extremadamente sensible. Inteligente, curioso y solidario. Con su piel lisa, desnuda y delicada, su hocico alargado y puntiagudo y sus aletas —pectorales para dirigir, caudal para mantener el equilibrio mientras avanzan y dorsal para estabilizar—. Con un mágico espiráculo (respiradero en forma de media luna) en la parte superior de su cabeza, que se cierra cuando se sumergen en el agua y se abre cuando salen a la superficie formando anillos de vapor con el aire de sus pulmones.

Creo que, a estas alturas del partido literario, decir que los animales me llaman poderosamente la atención, que admiro y respeto su ser y estar, no será novedad alguna. No conozco templo más SAGRADO que aquel que modela la naturaleza de nuestro planeta.

Los delfines se agrupan para protegerse de sus depredadores, se defienden en grupo y cuando uno de ellos resulta herido, uno de sus compañeros se encarga de

sostenerlo por debajo de sus aletas para conducirlo a la superficie y que pueda respirar. Cuando «Delfina» está de parto, otras hembras la acompañan para proteger el alumbramiento y que no la ataque otra especie marina. Se han dado casos de delfines que tratan de empujar a buzos del fondo del mar a la superficie, al creer que necesitan su ayuda. Danza, salto y roce también forman parte de su expresión. Como arcos triunfales de vida, sus cuerpos parecen cabalgar sobre las olas... Saltan y se hunden rítmicamente en el agua. Para los humanos, la respiración es un acto reflejo, pero para los delfines es voluntario. Necesitan descansar, necesitan respirar. Para ello han desarrollado un mecanismo de adaptación que les permite dormir solo la mitad de su cerebro, para que la otra permanezca despierta ejerciendo el control de sus funciones vitales, especialmente la de la respiración. De este modo, también pueden permanecer atentos ante el ataque de un depredador, así como mantener su rumbo mientras duermen y evitarles nadar a la deriva. Mientras duermen, disminuyen su actividad, flotan, dejan que sobresalga su aleta y espiráculo en la superficie y permanecen con un ojo abierto. En un intervalo de tiempo, harán exactamente lo mismo pero a la inversa: cambiarán de postura, «desconectarán» la otra mitad de su cerebro y cerrarán el ojo contrario para abrir ahora el que ha permanecido descansando. Las dos mitades de su cerebro se turnan para dormir: se llama sueño unilateral o unihemisférico.

¿No es desconcertante que el hombre se permita utilizar la palabra *animal* como adjetivo descalificativo?

Los delfines poseen una elevada voluntad de comunicación, interpretación vocal y un sistema sensorial extremadamente preciso y sensible. Emiten una amplia

gama de sonidos en ráfagas de impulsos sonoros y obtienen la información del entorno a través de los ecos que reciben de regreso. Es la llamada ecolocación o «sexto sentido». Esta gama de emisiones sonoras combina tanto las de alta frecuencia como las de baja. El delfín puede percibir las más pequeñas vibraciones de las señales, obteniendo así importantes informaciones con respecto a la distancia, identidad, disponibilidad de alimentos, presencia de predadores o el tamaño y forma de los seres u objetos que lo rodean o con los que se encuentra en su camino. ¿Se podrían decir que han aprendido a ver con los oídos? Tanto dentro como fuera del agua: variedad de silbidos, chillidos y *clics*, que en su conjunto se comparan con el sonido producido por una bisagra oxidada. *Ya quisieran las puertas…*

La delfinoterapia se abre paso en el tratamiento de autismos, depresiones, síndrome de Down, retrasos, parálisis cerebrales… La terapia con delfines está dirigida a despertar determinadas zonas del cerebro adormecidas y a reequilibrar los hemisferios cerebrales, hasta alcanzar estados de mayor coherencia y sincronía. El sónar del delfín emite unas ondas electromagnéticas y, al entrar en contacto con ellas, estas producen una estimulación en todo el sistema nervioso central para poner a trabajar y conectar las neuronas que tenemos inactivas en nuestro cerebro.

Manos a la obra. Nueva banda sonora para el cerebro y los oídos.

Comenzaría a rodearme del sónar constante de delfines y ballenas.

A buen volumen. De día y de noche. Sí, tal y como me sugirió la doctora, también los escucharía de noche. Al principio me costaba dormirme con sus agudos chillidos y *clics* de fondo, pero a los pocos días ya los reconocía,

disfrutaba e integraba en el sueño. Sus sonidos inundaban el cuarto.

La tolerancia de Verdes es insospechada…

Además del vibrar de los cetáceos, practicaba a diario con toda una gama de sonidos ambientales. Con auriculares o sin ellos, pero en casa la audición siempre estaba expuesta a sonidos. El de mar, lluvia, viento, tormentas, el crepitar del fuego, cigarras, pájaros, riachuelos, cascadas, burbujas… Y fuera de los sonidos de la naturaleza, continuaba también con la escucha diaria de Mozart, tal y como lo llevaba haciendo en mis meses anteriores. Cuando leo sobre las capacidades musicales de este inconmensurable genio, sobre su vida y trayectoria, mi mandíbula se afloja, mi boca se abre para dar vía libre a la baba de la fascinación. En treinta y cinco años de vida creó más de seiscientas composiciones, obras maestras de la música sinfónica, concertante, de cámara, operística y coral. En su niñez más temprana ya tocaba el piano y el violín, a los cinco años compuso un concierto de piano, a los catorce ya era considerado un genio precoz que en compañía de su padre viajaba por las ciudades y cortes europeas para ofrecer sus conciertos, a los diecisiete fue contratado como músico en la corte de Salzburgo… ¿Quién puede creerse las inverosímiles anécdotas que circulan sobre la prodigiosa capacidad de su oído y de su memoria? Quien conozca su obra. Es mucho más que llamativo saber que es en ella donde reside la nota más grave y la más aguda de la historia de la música. Según algunas teorías y estudios, las frecuencias de la música del compositor austríaco estimulan el funcionamiento cerebral y propician

el aprendizaje. A sus ritmos y secuencias se les asocian sentimientos de seguridad, frescura y libertad.

Por elección propia, escucharía además una música y palabras que sentía que me activaban cada una de mis células. Se trataba de la banda sonora que acompaña el trabajo *Ashes and Snow*, del fotógrafo y artista canadiense Gregory Colbert: para mí, el más bello trabajo visual que se ha hecho sobre la interacción humano-animal. Comenzó la creación de esta obra única en el año 1992 y la expuso por primera vez en Italia, en el Arsenal de Venecia, en 2002. Recomiendo con los cinco sentidos la visualización de este trabajo para todo aquel que no lo conozca. Insisto. Si puedes buscarlo por las redes, no te pierdas este encuentro. Sus imágenes en tonos ocre y sepia están impresas en sensibilidad poética. En una pieza visual de unos seis minutos aproximados de duración, Colbert presenta un mundo ilimitado, sin principio ni fin. A su música le acompaña el recitar de siete palabras encadenadas que son narradas en español, japonés e inglés.

Pluma, fuego, sangre, hueso, tuétano, ceniza y *nieve*.

Una ofrenda para el ALMA.

A mi audición no solo tenía que entrenarla con el sonido que la envolvía, sino también con aquel que habitaba en mi interior. Mis oídos no soportaban un volumen de voz elevado. Ni en los demás ni en mí misma. ¿Cuánto tiempo hacía que no liberaba toda la capacidad de mi voz? ¿Cuánto que no lanzaba un grito al aire? Uno de mis estimulantes terapeutas me recomendó que comenzara a incrementar el timbre de la voz. Atreverme a cantar en alto. Realizar escalas musicales. Escalas que había practicado con

anterioridad en muchas ocasiones en los camerinos de un teatro, antes de salir a escena. Pues ahora en casa. Yo sola. Como una loca por el salón.

—Do, re, mi, fa, sol, la, si, doooooo… Do, si, la, sol, fa, mi, re, doooooo…

Otra vez pero un poquito más alto:

—Do, re, mi, fa, sol, la, si, doooooo…

Y en la bañera también. Tumbada boca arriba, sumergida en el agua únicamente con la punta de la nariz en contacto con el aire:

—Do, re, mi, fa, sol, la, si, doooooo… Do, si, la, sol, fa, mi, re, doooooo…

Una vez más. Un poco más alto. Hasta donde mis oídos aguantaran. Escuchando bien la resonancia de la caja torácica. Así seguiría gritando la escala cual sirena enloquecida durante mis baños. El contacto diario con el sonido, la práctica constante de los ejercicios sonoros, fue mejorando poco a poco, mes a mes, la tolerancia de mi audición. El interior de un cajón destinado para los complementos fuera de uso creció con el tiempo: los cascos, el parche del ojo y más tarde los tapones ya descansaban en su intimidad. Aunque siguiera recibiendo el sonido con mucha anormalidad, el dolor de su interpretación comenzó a transformarse en una molestia que sentía que ya podía empezar a montarla desnuda. A pelo. Sabía que aunque me costara, si quería aprender una lengua extranjera, lo mejor sería viajar a su país de origen: abrazar sus raíces y enfrentarme a su expresión, abrir bien los oídos y concederme el tiempo y espacio necesarios para aprender un nuevo idioma.

¿Te has caído del caballo? Respétale… Y vuelve a subirte.

Sí. La hiperacusia comenzaba a disminuir. Evolucionaba positivamente. Intuyo que, si alguien tuviera la capacidad

de introducirse en mi interior, de escuchar los sonidos externos desde donde yo los escucho, podría preguntarme: «¿Y a esto lo llamas evolución?». Sé que todavía me queda mucho recorrido para alcanzar el grado de una audición sana pero es que antes…, ¡antes no podía abrir un grifo de agua sin protegerme los oídos! Del mismo modo que tengo presente la altura de mi escalada, no se me olvida ni por un instante cuál ha sido el punto de partida. La suma de tantos pasos comenzaba a permitirme alcanzar niveles que hacía más de medio año era impensable planteármelos.

Los acúfenos, por el contrario, no bajaban de su pedestal. Si tenían que moverse subían, pero no bajaban. Cuando me enfrentaba a una situación de frecuencias muy elevadas de sonido, los días posteriores los pasaba con ellos disparados. Jaula de grillos enloquecidos en el interior de la cabeza. Mi cuero cabelludo también protestaba dolorido. Sentía como si cada sonido fuera una imagen y, al recibir tantísima información de golpe y no poder filtrarla, mi disco duro se colapsara. Sin espacio para almacenar ni un solo gigabyte más.

A veces, en las visualizaciones nocturnas por el interior de mi oído, escapo inconscientemente de las indicaciones y doy rienda libre a la fantasía. Me visualizo a mí misma diminuta, con un tamaño milimétrico. Una Minisilvia ataviada con un casco de minero (con bombilla verde, por supuesto) y un cinturón de herramientas abrazado a su cintura. La Mini se balancea y se balancea colgada en el lóbulo de mi oreja hasta conseguir darse el suficiente impulso para saltar hasta el oído. Una vez situada en el pabellón, enciende la luz de su casco y comienza a adentrarse en el pequeño orificio auditivo. A pesar de que el mundo cadera se le quede levemente atascado, consigue finalmente colarse con éxito en el interior. En la entrada, un

artificio fascinante. Parece una película de Tim Burton. Se encuentra con una fábrica de tambores y huesecillos vibratorios que no cesa de trabajar. El ruido de tanta actividad laboral es tremendo, especialmente desagradable es el sonido de una alarma y unos helicópteros cuya procedencia desconoce. Las señales eléctricas en las que se convierten las vibraciones la sacan de su ensimismamiento y, como la cosa empieza a ponerse húmeda, decide nadar a braza para moverse mejor por los fluidos. Y nada que te nada hacia arriba… y desde lo alto observa bajo su rayito de luz verde al cerebro, que es muy parecido a las nueces que se merienda, esas que también parecen tener dos hemisferios. Y nada que te nada hacia abajo… y reconoce el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo, y allí, entre los tres, le llama la atención una superficie similar a una caja de plomos. Echa mano de su cinturón de herramientas y gracias a un destornillador consigue abrir la tapa.

Surprise. Todo un despliegue de interruptores diferenciales en su interior. Cada una de sus múltiples palancas se encuentra orientada hacia arriba, todas menos una, que está pintada de color rojo.

Esta va a ser, piensa la Minisilvia. *¿La muevo hacia arriba?*

Clic.

Silencio. Avería solucionada.

Ciao, helicópteros. Ciao, alarma. Buon viaggio…

Dentro de mi recuperación, concentraría la mayor parte de mi atención y voluntad en la audición, pero no quería descuidar muchos de los otros aspectos que también andaban perjudicados. El cuerpo y su equilibrio. La movilidad y coordinación.

A menudo, al ver por televisión una película o serie, me topaba con cantidad de capacidades físicas que *de momento* yo no era capaz de hacer. ¿En cuántas ocasiones corrían a toda velocidad los actores? Nunca me lo había planteado. Nos pasamos el día persiguiendo o huyendo. De un lado para otro, venga a correr y a correr; con los brazos y las piernas sincronizados a la perfección, con los carrillos sonrojados bailando entre zancadas. La capacidad de correr era ingrediente base de muchas de las secuencias que observaba, pero también había infinidad de componentes extra en sus trabajos. Los veía bailar, saltar, montar a caballo, intervenir en peleas, conducir, disparar, subir y bajar a toda velocidad las escaleras, luchar con espadas, realizar complejas coreografías de cama…, de esas de vuelta y vuelta, en las que se pasa de vertical a horizontal en un abrir y cerrar de ojos; media vuelta de nuevo y un, dos, tres, chachachá.

Para mí era como ver a los trapecistas del Cirque du Soleil. Yo no podía ni realizar un giro sobre mí misma, un movimiento brusco de cabeza, un pequeño salto… sin perder el equilibrio o marearme. Ni siquiera sabía si podría soportar a pocos centímetros de mi cara el chasquido que produce una claqueta y el grito de «¡Cinco y acción!». ¿Podría escuchar el aplauso de un teatro sin protección en los oídos? ¿Y si el director me plantease cualquiera de los ejercicios físicos que acabo de citar? *De momento*, podía imaginarme haciendo uno de esos personajes que hablan siempre sentaditos, cercanos a una chimenea; de esos que comen pastas de té mientras acarician suavemente al gato que duerme en su regazo.

Por suerte, no me inquietaba nada mi fecha de vuelta al mundo laboral. Yo sentía que volvería, pero que lo haría a su debido tiempo, con todo el cuidado y la calma. ¿Cuál

sería el vehículo de retorno? ¿Sería con la interpretación? ¿Con mi oficio de siempre? Con aquel que amo y respeto; ese terreno que siempre me ha parecido un tesoro para el conocimiento del ser humano, la amplitud de horizontes y el cultivo de las tolerancias. De la misma manera, también con esas jugosas tierras para el desarrollo de la vanidad y el ego. Disfruto al máximo la esencia de mi profesión, pero me siento muy alejada de muchos de sus ensalzados envoltorios deslumbrantes. Además, había una parcela de dificultad por la cual yo todavía no era capaz de transitar: los nervios, el estrés, la tensión… ¿En mi profesión se experimentan algunas de estas sensaciones? Sí. Las conozco bien. ¿Cómo digiero yo ahora mismo estos ritmos de alta frecuencia?

Sabía que, en mi nuevo estado, este punto no podía pasarlo por alto. Desconocía mi futura forma laboral, pero sí sentía que tarde o temprano volvería a entrar en contacto con el trabajo. A poder ser, con algo que alimentara mi contacto con el arte y mi sed de creación, pero también tendría que encontrar una actividad que me permitiera comer, ganarme un sueldo y buscarme las castañas.

El éxito es uno de los colores más personales, subjetivos y relativos. Puede que en mi proceso de recuperación, ante algunos ojos externos, el éxito se encuentre en conseguir retomar mi profesión con normalidad y volver a hacer funciones, series y películas. Sin embargo, para mis ojos y los de aquellos que me miran de cerca, el triunfo consistirá en el encuentro con una realización, la que sea, que provoque armonía y deseo a mi nuevo estar. Pero ahora es tiempo de restablecer mis capacidades; mañana, si se puede, llegará el momento de abrir las puertas laborales. Familiares o extrañas.

Me concentraría primero en calentar el cuerpo, en estirar los músculos… para el camino que estuviera por

llegar y recorrer. Cual Rocky Balboa venido a menos, yo también saldría a correr muchas de mis mañanas. Ya no necesitaba mentalizarme para atreverme a dar ese primer paso que iniciaba la carrera. No podía dar las amplias zancadas de antaño cuando corría, pero sí realizar una especie de trote de pequeños pasos mientras depositaba toda la atención en la respiración.

La resistencia fue uno de los cambios más notables que experimenté tras sufrir el accidente cerebrovascular y la operación. En los primeros meses, el simple hecho de subir un corto tramo de escaleras me dejaba exhausta. Y dentro de mis pérdidas físicas, la que más añoraba sin duda alguna era la capacidad del baile. La danza. La echaba mucho de menos. ¿Dónde había ido a parar el sentido del ritmo, la fluidez de los movimientos, la elasticidad? No lo sé. Pero, si quería recuperarlos, tendría que salir en su busca. ¿Dónde? *De momento*, lo haría en la intimidad. Me daba pudor intentar bailar de nuevo. No me atrevía a hacerlo ni aun delante de mis seres más cercanos. Sentía pudor incluso haciéndolo sola. Era uno de los ejercicios que más resaltaban el profundo cambio de mis capacidades físicas tras la hemorragia cerebral. Me encanta bailar, en cuanto escucho una música que activa los ritmos, me descalzo y comienzo a dar libertad a la expresión del cuerpo. ¿Cómo se expresaba ahora el mío? ¿Tenía algo que ver con la fluidez de mi capacidad de baile anterior? No. Me movía arrítmica, descoordinada, lenta…, pero aquel inestable cuerpo seguía siendo el mío y, a mi modo de entender, al cuerpo de uno se le agradece y se le ama mucho más allá de sus torpezas.

Sé que su capacidad de transformación es asombrosa y sé también que lo que menos necesita en su valioso intento de evolución es el juicio y la lástima; así que no dejaré de

acompañarle. Viajo con él. En sus facilidades y en sus dificultades.

Dentro de los ejercicios físicos, volvería a encontrarme con la bicicleta. No montaba en ella desde que tenía la dentadura al libre albedrío y las rodillas señalizadas con mercromina. Como la mayoría de los niños, de pequeña era un tanto kamikaze sobre dos ruedas. Con un casco rubio de rizos, bajaba acelerada las cuestas al grito de guerra: «¡Sin frenoooooos!». Ahora iba a ser que no: las bajaría con las manos agarrotadas en ellos. Puede que mis destrezas hubieran disminuido considerablemente, pero mi capacidad de disfrute permanecía intacta. Volvía a conectar de inmediato con la sensación de libertad que produce el pedalear frente al sol o al viento. Aunque en mi caso se tratara de rutas campestres de corta duración, su poso en mi bienestar era extenso. ¿Quién me iba a decir a mí que a los nueve meses de estar duchándome sentada y agarrada en la bañera, con dos cascos protectores para los oídos…, mi equilibrio, coordinación y escucha podrían desenvolverse en una bicicleta?

No sé nada de matemáticas, pero esta fórmula la tengo patentada:

TIEMPO + TRABAJO + CONFIANZA = COSECHA

Y ¿qué fue de las cuatro ruedas? En cuanto me lo permitió la mayoría de edad, me saqué el carné de conducir. Siempre me ha gustado la independencia de

poder moverme sin que me lleven o me traigan, con las ventanillas bajadas y la música de fondo poniendo banda sonora a los kilómetros de carretera. Volver a retomar la conducción de un vehículo era una de mis tareas pendientes, pero no podía hacerlo hasta tener la visión restablecida, así que, en cuanto los ejercicios destinados a eliminar la visión doble dieron sus frutos, volví a poner las manos al volante. Mi relajación y control tenían poco que ver con los de antes, no aguantaba miradas tan largas a los espejos retrovisores y los músculos de mis piernas y brazos notaban la tensión del trayecto nada más salir del coche. Tensión procedente del ruido.

Ya era capaz de conducir sin tapones, aguantaba infinitamente mejor el sonido del motor del coche y el de los intermitentes, pero cualquier claxon inesperado, pasada de moto, autobús o ambulancia alteraban de golpe mi ritmo cardíaco. Por este motivo, comenzaría con itinerarios tranquilos por los alrededores de casa. Con Verdes como copiloto, sería la chófer oficial para cualquier recado casero que pudiera surgir a lo largo del día. Al igual que con el resto de mis prácticas constantes, cada mes evolucionaría desvergonzadamente. Hasta que llegó el día en que sentí que podía hacerlo sola.

Era un domingo en el que mi familia venía a casa a pasar la tarde y no teníamos refrescos. Verdes ya se estaba poniendo las zapatillas para irnos a comprarlos cuando le pregunté:

—¿Crees que hoy podría ir sola?

Se trataba únicamente de conducir hasta la gasolinera más cercana; unos diez minutos de trayecto. Pausa. Mirada. Reflexión.

—Claro… Llévate el móvil.

De nuevo, la visita del «quién me iba a decir». ¿Quién me iba a decir que irme sola en coche a comprar cuatro latas se iba a convertir en toda una aventura y motivo de satisfacción personal? Cogí las llaves del coche y allí que me fui, con mi máxima concentración y convencimiento de que ya podía hacerlo. No solo se trataba de conducir sin la protección y observación de un copiloto a la derecha, sino también de adentrarme en un establecimiento por mi cuenta. Ante el desbordante sonido del pasillo de las cámaras refrigerantes, abrí una, me hice con lo que necesitábamos, me dirigí hacia la caja, pagué y volví al coche con una bolsa de plástico en la mano y una sonrisa gigante en el rostro. Al poco de regresar a casa, llegó mi familia. Les puse su mano en mi pecho para que pudieran sentir la exagerada velocidad de mis latidos, la excitación provocada por el paso que acababa de dar sola.

Del mismo modo que sucede con los bebés en sus primeros años de vida, en mi inesperada enfermedad y valioso renacer, también había días para celebrar la alegría del crecimiento, días para aplaudir cada nuevo avance y paso, cada nueva «primera vez».

17 Diecinueve

SE acercaba febrero y, con él, el planteamiento de realizar una primera aparición pública. 19/02/2012. La ceremonia de entrega de los Premios Goya. No soy supersticiosa, pero el 19 sí es un número que por diferentes motivos me detiene en observaciones. Era uno de los números preferidos de mi padre y, para bien o para mal, suelo tener unos 19 espléndidos y otros en los que lo mejor es meterse en la cama y esperar el amanecer del 20.

La Academia de las Artes y Ciencias Cinematográficas me ofrecía todas las opciones posibles para poder dar este primer paso en las mejores condiciones de cuidado y protección para mi estado actual. Habían transcurrido diez meses desde la salida del hospital. ¿Podría intentarlo? Con mi «audición de delfín», el sonido que albergaba un recinto con aforo habilitado para tantísimas personas ya era toda una consideración a tener en cuenta, pero, si para una ocasión de frecuencias tan elevadas fuera necesario, podía recurrir a la opción de volver a abrir el cajón de los complementos fuera de uso. En mi variedad de tapones para los oídos, disponía de dos pequeños de color carne la mar de discretos. En una escala menor, también me otorgaba respeto el simple hecho de caminar con tacones

frente a las cámaras, de moverme con un traje de noche, de atender las preguntas de la prensa…

Y la mayor de mis atenciones: la energía.

La energía excitada que anida en los cuerpos en una noche en la que se entregan y se reciben premios. La del reencuentro con mis compañeros de profesión y amigos. La existente en la fusión de las miradas y los abrazos.

Intentarlo o no intentarlo…, esa es la cuestión. *Intentarlo* se concentra en la posibilidad de encontrar. *No intentarlo*, en la garantía de no perder. INTENTARLO.

Sabía que, si nada más llegar sentía que la situación física o emocional me desbordaba, podía darme la media vuelta y marcharme a casa. Contaba con la comprensión y generosidad de la Academia y del equipo responsable de coordinar la gala, con la supervisión constante de M. para cada uno de mis instantes durante aquella noche y con la siempre presente mano de Verdes agarrando fuerte mi confianza. Si podía, fantástico. Y si nada más «aterrizar» tenía que cambiar de dirección y volverme a mi aeropuerto, también merecería la pena. El hecho de fijar una fecha en el calendario ya era positivo, me predisponía a un entrenamiento diario todavía más imperioso. La fecha había acampado a mediados de febrero pero no había clavo firme que presionara en ella: si al acercarse no me sentía preparada, desplazaría la tienda de campaña al mes que fuera necesario.

En aquellos dos primeros meses que estrenaron el 2012, junto a mi calzado de batalla campestre (las botas de agua y las zapatillas deportivas), cohabitaron un par de discordantes zapatos de tacón con plataforma. No tengo chándal, pero sí varias sudaderas…, así que yo, con estilismo deportivo y con tacones. Como Mariah Carey moviéndome por la casa. Pasitos por el salón, pasitos por la

cocina, por el cuarto de baño, para la izquierda, para la derecha, sube la escalera, baja, date la vuelta y para. La soltura de mis piernas sobre doce centímetros de altura no era ni por asomo la misma de antes, pero sí podría decirse que contaba con el aprobado. Dentro del ejercicio físico, continuaría con los paseos campestres de bufanda, orejeras y guantes entre montañas, también con los desplazamientos en bicicleta y con mi práctica de las manos al volante para cualquiera de las cortas escapadas motorizadas que surgieran por los alrededores.

Mis oídos persistían en el intento de integrarse en el denso follaje acústico al que nos enfrentamos a diario. Todo es sonido. Todo posee una vibración. A través de cada vibración se transfiere energía. La vida vibra.

La escucha diaria del mágico lenguaje de los delfines, de Mozart, de los sonidos ambientales y de toda la música que alimentaba mi bienestar comenzó a provocar de forma progresiva en mi audición una mejoría más que notable. Puede que aún no fuera capaz de adentrarme en una cafetería sin protección, pero no se me olvidaba que cuando conocí el significado de la palabra *hiperacusia* ni siquiera podía abrir una ventana en casa. La concentración del trabajo diario se manifestaba en mi particular «Puerta del Sol». En ella, una única pancarta escrita con letras mayúsculas: EVOLUCIÓN.

En los ejercicios de visualización, continuaba el diálogo con mis oídos. Les agradecía con toda mi conciencia presente su infinita capacidad de superación y lucha. No, *capacidad de lucha* no. Con el tiempo me he dado cuenta de que la palabra *lucha* contiene pelea, combate, confrontación... y en mi proceso no me he peleado con

nada. He tenido desencuentros, pero no combates. Lo que les agradezco es su voluntad de reto, valentía y arrojo, su inquebrantable confianza en ellos mismos y en su recuperación. Sé bien que forman parte de mí, pero consciente o inconscientemente siempre me he dirigido a ellos en tercera persona. Alucinaciones auditivas, permanentes acúfenos, hipoacusia, hiperacusia… No se agarraban a las múltiples y molestas formas de audición que los bombardeaban, en ellos sobresalía la concentración, paciencia y unidad. La capacidad de transformación. El contacto con la escucha interior. Aquella que navega a millas de distancia de los diagnósticos, porcentajes, quejas y el «¿por qué a mí?». Su timón ha sido y es la confianza. Sus aguas, el tiempo y el amor. Valoro profundamente la enseñanza que reside en nuestros cuerpos. A través de la enfermedad podemos perder facultades, pero de nuestra mente depende que no se nos escape una valiosa escucha. Todo un fascinante, meticuloso y sabio engranaje se expresa en el interior de nuestros cuerpos. Siento que valorar su grandiosa naturaleza es la primera atención que necesitamos tener en cuenta. Con victoria o derrota, mi admiración por cada rincón de nuestro cuerpo.

En las semanas previas a la ceremonia, tuve varios encuentros sociales que me ofrecieron la posibilidad de seguir entrenando la asimilación de las energías externas. Aquellas citas en las que se iban determinado cuestiones como el vestido, las joyas… eran ya de por sí un reto a trabajar. Integrarme en cuartos o salas en los que diferentes personas se encontraban trabajando, con sus distintos ritmos y volúmenes de voz, con las conversaciones a varias bandas, el sonido de los móviles, la máquina de café en funcionamiento… La cotidiana e inquieta agilidad que se respira en cualquier ambiente de trabajo era un terreno

que planteaba un desafío a mi sensible radar. Al llegar a Madrid, antes de salir del coche o de llamar al timbre de la puerta que correspondiera, siempre me tomaba unos segundos para respirar y «abrirme ante la apertura».

Mi percepción de las energías continuaba despierta, reconocía de manera inmediata aquellas con las que sintonizaba y aquellas otras con las que interfería, pero cada vez sentía una menor intensidad a la hora de cargarme con ellas. Al entrar en contacto con un grupo de personas, absorbía las diferentes frecuencias que me rodeaban y, aunque no fuera capaz de filtrarlas, sí percibía que su estancia comenzaba a ocupar en mi interior periodos menos duraderos. En aquellas citas previas a la entrega de los Goya, me llegó de forma directa una generosa predisposición y ayuda, una ilusión conjunta, que me provocó mucho agradecimiento. La colaboración de todos sumó fuerzas al hecho de intentarlo. Os lo dije entonces, os lo escribo ahora. Gracias, a todos; por sostener y acompañar la posible realización de este «primer» paso.

¿Domingo? ¿19? ¿Ya?

Iba a ser que sí.

Pasé el día en casa del modo más tranquilo posible. Por la tarde, me maquilló y peinó un amigo del cual no solo me encanta su arte, sino también la serenidad y discreción de su estar. Mi relajación se mantuvo estable hasta el momento de verme vestida y lista frente al espejo. Fue en ese instante cuando me cayó la ficha. Cuando me di cuenta de que el intento iba en serio, de que había llegado la hora de llevarlo a cabo. Sonido del telefonillo. Llegada del conductor. Sonido de mis latidos. Vamos…

En el trayecto en coche hacia el Recinto Ferial Juan Carlos I, se fueron calmando los nervios y la aceleración del latir. En el silencio y amor que habla en los ojos de Verdes

conecté de inmediato con nuestro centro. Con aquel que ningún ruido externo ni interno me impide sentir.

La decisión final que se tomó con la Academia fue la de llegar a última hora del *photocall*, atender durante unos minutos a los medios de comunicación y pasar directa a un camerino en el que esperaría el comienzo de la gala. Entregaría el primer Goya de la noche y nada más terminar me marcharía. Y siempre con la advertencia de que todos estos pasos se darían mientras que no notase cualquier malestar físico o emocional. En esto último es en lo que más insistió mi familia (al margen de algunas personas vinculadas a la gala, ellos serían los únicos que sabrían de mi intento de una primera aparición pública).

—Si al llegar allí, por lo que fuera, te notaras o sintieras mal, media vuelta. Volando.

Llegué. Salida del coche y entrada al recinto. No me sentía mal.

Los nervios se transformaron en una emoción tan viva como serena. Brevemente me detuve a contestar las preguntas de los periodistas. Por parte de los medios de comunicación, sentí un absoluto respeto y tacto en su manera de interesarse por mi estado, de darme la bienvenida a través de sus palabras, miradas y sonrisas. La parada en el centro del *photocall* era un tramo que me daba algo de susto. Quería intentar hacerla sin ningún punto de apoyo, cosa que ya no necesitaba desde hacía muchos meses, pero andar con zapatos de tacón y metida en un vestido de noche cambiaba considerablemente las condiciones habituales. Desde donde se encontraban situados los fotógrafos, me llegaban voces en alto cargadas de ánimo y alegría. Mientras me encontraba detenida en aquella breve parada frente a los objetivos, recuerdo sentir la persistente vibración del pequeño bolso que sostenía

entre las manos. Se me había olvidado desconectar el móvil… La feliz sorpresa para aquellos que me conocen y quieren, para aquellos que me estaban viendo en ese momento por la televisión, comenzó a llegarme en forma de continuos mensajes.

El sonido que había en un espacio de tales dimensiones repleto de personas era enorme, pero, para mi sorpresa, mi atención apenas se detuvo en ello. Durante aquella noche, la percepción de la intensa y positiva energía que recibí fue mi SENTIR más presente.

M. y varias de las personas que se encargaban de coordinar la alfombra roja (de las cuales no pude acoger más generosa disposición) nos acompañaron a un camerino situado en uno de los laterales del escenario. En él esperaríamos juntos el arranque de la gala. Contar con la posibilidad de permanecer allí fue un oasis; un paréntesis de calma en medio del jugo de excitaciones que hervían aquella noche. Entregaría el Goya a la mejor interpretación masculina de reparto y lo haría junto a un compañero y amigo que activaba toda mi confianza: Miguel Ángel Silvestre. Fue con él enfrente, en la sala de maquillaje habilitada en el hotel en el que estábamos alojados los actores en Málaga, cuando sentí los primeros latigazos que dieron inicio a mi hemorragia cerebral. Diez meses después, sería de nuevo junto a él como saldría al escenario, en un reencuentro frontal con mis compañeros de profesión. Me parecía un arco lleno de magia, significado y belleza.

Los dos lo comentaríamos en casa unos días antes de la ceremonia. En Madrid o en el campo, en cada uno de nuestros encuentros en casa, siempre me quedaba asombraba con la empatía que albergaba el ser y estar de Migue. Observaba y apreciaba en él infinidad de detalles y

anticipaciones que me hacían tener la sensación de encontrarme frente a una persona que también tuviera problemas de equilibrio, de visión doble, de acúfenos, hiperacusia… Posee el don, el sentimiento y la capacidad de situarse de un modo instintivo en la dificultad y necesidad de aquel a quien acompaña. Por este motivo, la decisión de entregar el premio con él fue para mí garantía de un valioso soplo de aire a favor. Sabía que para comunicarnos solo tendríamos que mirarnos a los ojos.

Cabalgó el breve tiempo de espera. La ceremonia había comenzado. Ya estaba junto a Migue en uno de los hombros del escenario, pendientes de la señal de los regidores que indicarían nuestro momento de salida. Escuchaba con claridad mis latidos, pero también los de Migue. Todo él era un pulso presente. Por suerte, no sentía esos nervios que paralizan y bloquean, esos brotes de pánico que en alguna ocasión me han visitado antes de salir a un escenario bajo una única pregunta y deseo en el pensamiento: *¿Qué hago yo aquí? Quiero desaparecer ahora mismo y aparecer en algún rincón perdido de Asturias*.

En aquel para mí imborrable 19, todo mi interior era EMOCIÓN. Emoción por reencontrarme con los compañeros, con el público que observa en sus casas a través de una pantalla…, con todos aquellos que, conociéndome personalmente o no, habían estado acompañándome en la forma que fuera a lo largo de mi viaje. Por suerte, hay sensaciones indescriptibles. No hay voces ni escritos que las recreen. Se viven y, en nuestro principal órgano de circulación, se sellan. Estar de pie frente al aplauso de los compañeros fue tan desbordante para mis oídos que decidieron pasárselo sin mediar palabra a mi corazón. Él supo filtrar el sonido y quedarse con la esencia de aquella vibración de bienvenida. AMOR.

Migue permanecía a mi lado, con el altruismo de sus cinco sentidos puestos en ese hoy. La dimensión de mi sentir frente a ese atril, durante aquel instante, podía haberse expandido en innumerables palabras, pero era consciente de que no recibía un Goya. Yo iba a entregarlo. En el premio que acogí esa noche, no necesité más que unos segundos para compartir mi alegría por ESTAR y expresar un incondicional GRACIAS.

Nada más salir del escenario me encontré con el abrazo de Verdes. Nuestra celebración tuvo su punto de partida ahí. En una alfombra de felicidad extendida hasta el interior de nuestra casa.

Al llegar a ella, fin de los *taconismos, ajustismos* y *flashismos*.

Pies descalzos, pijama y pinza en la cabeza.

A brindar se ha dicho…

Qué bella, mágica y significativa noche la de aquel 19.

18 Trabajando voy, descansando vengo

DESPUÉS de aquella primera aparición pública se intensificarían las propuestas laborales, peticiones de colaboraciones y solicitudes de entrevistas. Al no percibirse desde el exterior mis secuelas, todo anunciaba que ya estaba lista para incorporarme de nuevo a los ritmos anteriores. Pero no lo estaba, no. Rodar una película, realizar una gira teatral, grabar una serie…, conociendo la intensidad de cualquiera de estas actividades, sabía que en aquellos tableros había infinidad de fichas con las que mi percepción aún no podía jugar. Una sala de maquillaje y peluquería en pleno funcionamiento, ensayos, puesta en marcha de secuencias de alta carga emocional o resistencia física, corte para la comida junto al equipo, ruedas de prensa, sesiones fotográficas para la promoción, estrenos, desplazamientos diarios a la capital, viajes…

Solo de imaginárselo, mis acúfenos se frotaban las manos mientras sonreían con una estrellita luminosa en su colmillo derecho. Estoy convencida de que el contacto diario con el trabajo nos beneficia; cuando nos encontramos enfermos o en un complejo proceso de recuperación,

todavía más. Nos obliga a madrugar, salir de la cama, arreglarnos, socializar, ponernos en marcha… Ocupa, distrae mente y cuerpo. Suaviza el omnipresente roce de una grave enfermedad. Si se puede, una buena opción es no abandonar el trabajo. En mi caso, vocación y oficio de siempre se movían en unas frecuencias claramente incompatibles con mi bienestar. Si asistir a una función de teatro durante un par de horas me dejaba trastocado en los días posteriores hasta el equilibrio corporal…, ¿cómo iba a plantearme sumergirme durante meses en un rodaje o en una gira teatral? Fue una pena decir que no a varias de las propuestas que llegaron, pero pena mayor sería una posible reacción adversa en la salud. Sin duda.

Sabía que para retomarlo necesitaba de un entrenamiento constante y gradual. Antes de dar un gran salto de longitud hay una carrera previa de impulso. Y en aquella carrera previa de continuos grandes pasos era donde yo me encontraba trabajando. En el necesario calentamiento. Había dado un paso público, una pequeña exploración de veinte minutos, en la que afortunadamente todo había ido bien y ahora tocaba continuar insistiendo en lo que me ocupaba. Porque que uno se encuentre en tiempos pasajeros o permanentes en los que no pueda trabajar en su oficio no es motivo para que cese de circular el aire.

El abanico de las pasiones es amplio. Un inesperado suceso del pasado puede cambiar nuestro rumbo, seguramente ese mismo hecho haga todavía más impredecible el futuro…, pero el tema no está *delante* ni *detrás*, siento que el asunto está aquí, *dentro*. Agarrarse a lo que fue o esperar a lo que será no genera movimiento. La posibilidad de creación la ofrece el hoy. Hay una frase de Dalái Lama que para mí condensa a la perfección la más

sabia filosofía de vida: «Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, creer, hacer y principalmente vivir».

Clavada con chinchetas en el pensamiento. Hoy es el día.

Pico y pala. Durante los cuatro meses que siguieron a la ceremonia de los Goya me mantendría enfrascada en el trabajo diario que demandaba mi recuperación, pero, con la llegada de un segundo verano desde aquel 2 de abril, llegó la hora de las necesarias, merecidas y valoradas vacaciones. Esas en las que por encima de todo hay que practicar concienzudamente tres verbos «D»: descansar, desconectar y disfrutar.

Sí, sí, las conozco y me apunto. ¿Algo más? Sí, en tu caso particular existen severas restricciones. El verbo *desconectar* es lo que tiene. Durante las vacaciones no está permitida la asistencia a consultas o terapias médicas, así como la realización de ejercicios de rehabilitación físicos, mentales, auditivos… Queda totalmente prohibida la lectura de cualquier información relacionada con el cerebro, al igual que la escritura sobre tu viaje. Uso interno. En caso de contacto con cualquier tipo de preocupación, lavar el «pre» abundantemente con agua fría, hasta quedarse solo con la «ocupación»; en el descanso. Para obtener un mejor resultado en la desconexión, se recomienda mantenerse fuera del alcance de cualquier aparato electrónico y aplicar el reposo absoluto al Whatsapp. Sin ninguna contraindicación comprobada.

Ganas de vacaciones. Muchas. En mi retiro campestre no podía sentirme más a gusto, pero también me apetecía hacer una maleta y viajar. Viajar… Siempre me pareció una

inversión para el espíritu. En esta ocasión no estaba el horno para peregrinar a exóticos continentes, así que serían unas vacaciones absolutamente sencillas. Para la tranquilidad de aquella escapada, solo necesitaba la cercanía de un mar y un lugar en el que ser anónima. Lo tenía muy fácil. Anda que no hay mares, anda que no hay tierras en las que nadie me conoce.

Entre todos los pasos de aquel verano, hay una huella que por mi dificultad merece ser citada la primera. Mayúsculo reto de sonido: coger un avión. Recuerdo que la primera vez que subí a uno fue en un viaje con mi familia, a los doce o trece años. Elevada excitación la de aquel primer vuelo. Veinte años después, en mi nueva «primera vez», los nervios serían aún mayores. Un aeropuerto es una aglomeración de intensidades. Creo que para un actor sentarse a observar en cualquiera de sus rincones es una fuente de nutrición. Tanta partida y llegada, tanta despedida y encuentro: es un permanente circuito de energía. Alegrías, tristezas, deseos, nostalgias… Esta vez no iba a sentarme a observar alrededores, con dos tapones en los oídos intentaría entretenerme lo menos posible en los trámites hasta llegar al asiento del avión (por cierto, gran alivio al confirmar que el titanio no pita en el control de seguridad). Qué planeta fue para mi radar introducirme en el aeropuerto. Pero ya estaba hecho, ya me encontraba sentada y lista, con el cinturón y ahora con unos cascos superiores para el aislamiento acústico. ¿Cuál será el mejor adjetivo para describir mi percepción del sonido mientras volaba? *¿Estratosférico?* No lo sé, pero sí conozco bien el significado que tuvo en mi valor dar esa esperada zancada. Tendría que pasar más de un año para poder darla. Me emocioné mucho durante aquel vuelo. A través de la

ventanilla, un lecho de nubes provocó en mí otro infinito de agradecimiento a la vida.

Acción-reacción. Sabía que, aunque se hubiera tratado de un vuelo corto, la exposición a tal intensidad de frecuencias traería su factura. Y sí, llegó el mensajero. Subida de acúfenos, sensibilidad en el cuero cabelludo, alteraciones en el equilibrio corporal y la focalización de la visión. Pero cada uno de aquellos tragos formaba parte de mi entrenamiento. Si quería en un mañana coger vuelos más largos, tendría que ir acostumbrándome a base de pequeñas tomas. Ya podían gritar los acúfenos, que no silenciarían la voz de la satisfacción por el paso que había dado. Además, contaba con necesarios días por delante para reposar y equilibrar lo alterado.

Fueron muchos los progresos durante aquel verano. Tan grandes como «estrenarme» con el avión, tan pequeños como conseguir nadar con el cuerpo bajo el agua, bucear. Encontrarme en lugares públicos en los que no me sentía observada me otorgó una relajación que me permitió introducirme en espacios con los que no me había atrevido antes. Y el mar, la convivencia con su bálsamo, fue una inyección de mejoría en vena. Los que sufran de acúfenos e hiperacusia seguramente sepan de ruido blanco y ruido rosa de banda ancha. Los que no los conozcan no importa; no se pierden exquisita sinfonía. El murmullo constante de las olas, sin embargo, sí que me parece una terapia de la que no cansarse. Pienso que quien tenga la fortuna de vivir junto al mar dispone de un homenaje diario para su salud física y mental. Colosal horizonte para activar y calmar.

Reflexión frente a la inmensidad de sus aguas. Recordando dónde y cómo me encontraba en el verano anterior, me costaba creer el estar de aquel hoy. Lo valoraría y disfrutaría sin reservas.

Sí, la concentración en el trabajo… merece ser recompensada con la misma en el descanso.

19 No lo sé

PESE a que no lo inaugure con el ritual de las doce campanadas, para mí el comienzo de año queda situado en el mes de septiembre. Viento - Transformación - Muda. La llegada del otoño siempre me provoca actividad. Se aproximan bajas temperaturas: hay que moverse para conservar el calor. Y moviéndome estaba. Cada vez me visitaban con mayor frecuencia una exclamación y una interrogación: «¡Antes no podía hacer esto!» y «¿Te acuerdas de cómo lo hacía antes?». Había algo que empezaba a funcionar de manera autónoma, algo que ya no necesitaba de mi concentración y propósito. Se iniciaban los actos reflejos. Aquella «primera vez» en la que para llegar a lo alto de una estantería me ayudaba de una banqueta y solo cuando me encontraba subida en ella manteniendo el equilibrio caía en el significado del movimiento. *¿Qué hago yo aquí arriba? ¿Cómo lo he hecho?* Infinidad de pequeños gestos que anteriormente jamás me detenía a observar y que, sin embargo, ahora me detienen en seco y me conceden un festejo privado.

Aunque hubiera también tantos gestos mayores a los que todavía no me podía enfrentar, comenzaba a degustar deliciosas virutas de independencia. De manera figurada, se

podría decir que muchas de mis acciones cotidianas ya no caían de bruces al suelo, continuaban tropezando pero empezaban a aterrizar de pie. A medida que iba pasando el tiempo, mejor entendía la importancia de la paciencia en mi recuperación. Ninguno de estos pasos se dio de un día para otro y es que la evolución no es señorita que se deje ver fácil, su esperada asistencia al estreno solo sorprende después del tiempo y el trabajo.

Tiempo era, tiempo que ya no contaba en semanas o meses, sino en años. Me aproximaba a un *Dos* que tenía claro que iba a soplar con la misma conciencia con que lo hice el día que apagué la vela del *Uno*. Ahora tengo dos cumpleaños. Celebro la fecha de mi nacimiento y re-celebro… la del renacimiento.

Trabajo me quedaba, cantidad de trabajo especialmente con la alteración auditiva, secuela que indiscutiblemente en mi caso precisaba de mayor voluntad. El estímulo del progreso me ayudaba a cargar las pilas de fuerzas. Hasta arriba las tenía para seguir investigando en mi *tour* mediterráneo de consultas y terapias.

Fue necesario más de año y medio de búsqueda para encontrar un equipo médico auditivo, con cuyo fondo y forma de trabajo conecté de manera inmediata. ¿Por qué tanto tiempo? ¿Por qué no daría con ellos antes? Otra cuestión que ya no importa. Fue en ese hoy cuando llegó y en ese presente cuando lo agradecí y aproveché sin límites. Primera consulta y toma de contacto:

—Te resumo rápidamente mi proceso…

—No. Rápidamente, no. Cuéntamelo todo bien —me contestó el doctor.

La simplicidad de aquella respuesta ya me reveló cosas. Se lo conté bien, muy bien y me escuchó todavía mejor. Tanto él como su equipo médico a lo largo de nuestros

encuentros. No solo escucharon, sino que también preguntaron y preguntaron y preguntaron. Infinidad de preguntas que antes nadie me había formulado. Petición de los informes médicos; los de aquí, los de allá y los de más allá.

—¿Terapias alternativas?

Sí. Cuáles, con qué frecuencia, qué trabajas con cada una, qué modificaciones y alivios sientes con ellas; todo. Valoraron muy positivamente el trabajo paralelo con ese tipo de terapias. También rellené formularios y tests.

Grrr… Llegó. Mi anormalidad a la hora de convivir con el acúfeno y la hiperacusia, pensé. Pues no. No lo entienden como una anormalidad, sino como un proceso de equilibrio que uno puede tener desarrollado incluso antes de la llegada de su enfermedad. Primera vez que los respondo con absoluta honestidad. Sin miedo a que mi ausencia de conflicto emocional no permitiera comprender mi añoranza y necesidad. No me enojo, desespero, quejo, deprimo e irrito a causa de los acúfenos. Primera vez también que comparto sin pudor con profesionales «batas blancas» no solo mis percepciones de sonido, sino también las de energía.

Gracias a este equipo médico entré en contacto con una formidable audióloga, que para mí se convirtió en la mejor inspiración de mi guion auditivo. Ella no comparte el término de *energía*, prefiere denominarlo *frecuencia, vibración…* Cuestión de léxico. Lo que me interesaba es que entendía una conciencia mayor del sonido. En su estudio del oído humano sabe que es un órgano que encierra más que oír o no oír. Oír es un acto involuntario, la intención habita en «escuchar». En el vocabulario científico de mi audióloga emergió en una ocasión la palabra *radar*, y, aunque desconozca si lo formuló de manera consciente o

inconsciente, fue en ese instante cuando comprendí que su trabajo investigaba en capas auditivas más personales y profundas. Es un deleite ser testigo de la pasión con la que vive su oficio. Su objetivo prioritario es el encuentro de la raíz. La búsqueda de la causa, el motivo, el origen. Lo de fuera comunica; lo de dentro descubre. Tenacidad de abejas.

Para dar con mi raíz serían necesarias insistentes pruebas médicas. Pruebas que no había tenido la ocasión de conocer a lo largo de todo mi periplo anterior. Se comprobó en ellas la recuperación total de audición, la elevada intensidad de acúfenos y el diagnóstico de mis síntomas. No estaban producidos por ningún daño en el oído. Mi anomalía residía en los mecanismos que procesan la información auditiva. En términos coloquiales, había algo en la «autopista» que comunica el oído con la corteza auditiva que había sufrido una alteración tras el daño cerebral y que ahora estaba procesando la información de manera irregular. No ubicaba desde dónde se emitían los sonidos. Si sonaba un móvil, por ejemplo, escuchaba con claridad su timbre, pero no sabía diferenciar si lo tenía al lado, a la izquierda, a la derecha o si se encontraba sonando en un cuarto vecino. Mi capacidad de filtración de las frecuencias medias era buena, con los sonidos graves, sin embargo, tenía una clara dificultad. Y con los agudos, todavía era mayor.

Sin venta de panacea. No se podía garantizar la desaparición de los acúfenos ni tampoco determinar cuánto tiempo podía llevarme reentrenar la capacidad de filtrar los sonidos. Mi recuperación auditiva había sido asombrosa, pero aún me quedaba un largo trayecto de insistente trabajo. Aunque el proceso de sanación de esta alteración

fuera tan lento y complejo, indefinido, no había un imposible a la vista. Con esa despejada visión me quedaría.

Será cuando sea, pero no renunciaré a apostar por que sea.

En las consultas médicas se confirma un resultado. En el día a día, se vive el proceso. Mencionaré aquí una de las «convivencias» que mejor explican mi extrema sensibilidad auditiva. Fue un episodio que me arrancó el vestido de cuajo, en un solo movimiento. Pertenece a una noche fría de pleno idilio invernal. Había encendido una chimenea. Al irme a dormir todavía quedaban brasas en su interior, por lo que decidí cerrar la puerta de cristal que la protege y dejar encendido el extractor para que se siguiera repartiendo el calor por el salón. Una vez las brasas se consumían, el extractor se apagaba automáticamente. A la cama. Tuve un sueño muy profundo aquella noche. Me había puesto dos alarmas en el despertador para comenzar a escribir a la mañana siguiente a una hora temprana: no las escuché; ninguna de las dos. El teléfono se encontraba en la mesilla, a escasos centímetros de la almohada, pero nada. Sin rastro de su pertinaz timbre en mi audición, durante las dos horas extras en las que continué durmiendo. Al despertar, me tomé un breve tiempo de reflexión sobre la intensidad de sueños por los que había buceado aquella noche. Sorpresa.

El extractor seguía funcionando, escuchaba claramente el sonido desde la cama. Me extrañó mucho que permaneciera tantas horas encendido. Me dirigí hacia el salón para apagarlo. Sorpresa mayor. Todo eran cenizas. Ya estaba apagado, no estaba funcionando…, pero yo no dejaba de oír el sonido del extractor. Abrí la puerta de

cristal de la chimenea para garantizar su total desconexión. Lo seguía escuchando.

No puede ser, no puede ser. Comenzó a acelerarse el intenso latido de mi corazón. Verdes se encontraba trabajando fuera esos días así que estaba sola en casa. Disparo de pensamientos. *¿Este sonido es real? ¿Se está produciendo ahora mismo? ¿Está funcionando o no está funcionando el extractor? ¿Está en el interior de mi cabeza? ¿Solo lo escucho yo? No puede ser, no puede ser…*

A la calle, fuera; fuera de casa.

Sí puede ser. Lo seguía escuchando en el exterior. No podía creerlo; no quería, más bien. Sin saber cómo, el sonido del extractor se había instalado en mi cabeza mientras dormía. Como en otras ocasiones de nerviosismo, podría haber parado, respirado, hecho una relajación o meditación, pero en aquel instante no pude. Estaba desbordada. No era solo sumar ahora a los permanentes acúfenos el sonido del extractor…, era darme de bruces con la aguda sensibilidad de mi cerebro. Darme cuenta de que poseía una esponja que registraba y absorbía sonidos en los que yo no tenía opinión ni voto. Esponja que no se podía estrujar para que chorrease el filtraje indeseado.

Cuando surge un fuerte y repentino dolor, una de las opciones es acudir a un centro médico de urgencia para que le pongan causa y remedio cuanto antes. Cuando se te dispara un nuevo acufeno enloquecido o alucinación auditiva, ¿adónde se va?

«Doctor, doctor… ¡Es urgente! ¡Se me ha metido el sonido del extractor de la chimenea en la cabeza! Sí, sé que suena muy extraño, pero es así. Ha sido esta noche, mientras dormía… Desperté con él ¡y no se me va! ¿Qué hago? ¿Cómo lo paro? Es que tengo, además (pero esto ya de antes), una alarma en el oído derecho y una especie de

aeropuerto, de sonido de hélices en los dos oídos. Los tres martilleando al mismo tiempo ya es demasiado, no sé qué hacer… ¿Sabe si puede durar mucho? ¿Se irá pronto? ¿Se quedará? ¿Usted qué cree? ¿Puede recetarme algo? ¿¡Algo para que se calle esto de una puta veeez!? Perdone… Ando un tanto inquieta. Que el silencio te dé la espalda puede ser algo desquiciante, ¿comprende usted?»

Si no se le pone humor, no hay manera de negociar con ello. Pasadas las primeras y nerviosas horas de incomprensión, volví a mis ejercicios de respiración y relajación. Después de comer, comencé a percibir que la intensidad del sonido estaba disminuyendo. Así gradualmente hasta medianoche, cuando por suerte o por lo que sea pude irme a la cama con la eliminación total de la nueva frecuencia interior. Monumental suspiro de alivio. Eso sí, lo tenía claro; aunque cayera una nevada no encendería el extractor de la chimenea en una temporada.

¿Y esta noche? ¿Me pongo los delfines para dormir? Hoy mejor no. No vaya a ser que mañana me despierte con sus chillidos dentro… Tiempo para que se pase el susto.

La nueva terapia con mi audióloga sería la estimulación auditiva. Tres días por semana durante tres meses, seis meses, ¿cuántos meses más…? *Ya veremos, reeducar al oído es un proceso*. Empezaría con ciclos musicales para más adelante poder iniciarme en los verbales. Cascos puestos y micrófono en mano. Al principio trabajaría con cuadernos escolares, de los que se utilizan para enseñar a leer a los niños. Nueva regresión a la infancia. Nueva cura de humildad. Sacando bien la voz, vocalizando, leyendo despacio y por separado cada una de las sílabas. El-au-to-de-Ri-ta-la-mo-to-de-Ro-sa-rá-pi-do-pa-san-Ri-ta-y-Ro-sa.

Increíble. Gracias a la ayuda de aquel aparato auditivo se escuchan y detectan los sonidos que causan mayor dificultad de filtración. Entre mis vocales guerreras: la «a», la «o» y la «u». Entre mis consonantes complejas: «t», «c», «ch», «p», «j», «v», «b»… ¿Qué hacemos? Insistir e insistir en ellas una y otra vez, día tras día, semana tras semana.

Es curioso, antes de la llegada de mi enfermedad pisaba una consulta médica al año, la del dentista. Y si sacaba las ganas y me animaba, entonces puede que hasta un par, la del ginecólogo también. Ahora llevo dos años continuos en los que, a excepción de las vacaciones, no hay en mi calendario una semana que no cuente con la presencia de múltiples consultas y terapias. Me están ayudando muchísimo y estoy aprendiendo *latín*, pero tengo tantas ganas de volver a asomarme solo por el dentista y el ginecólogo… Ahora no es el momento, sé que después de tanto esfuerzo y voluntad no puedo abandonar la universidad a mitad de curso. Voy a continuar. Llegaré con mejores o peores notas, pero en la fiesta de graduación estaré. Pienso descalzarme y, aunque sea con un casco de moto en la cabeza, me pondré al lado de un bafle y bailaré y bailaré y bailaré…, hasta que la luna se esconda. Meteré mis pies negros en sus zapatos de tacón y me iré a desayunar.

En mi proceso, la desaparición instantánea de los acúfenos no contaba con muchas papeletas, pero, si se conseguía que la hiperacusia continuara disminuyendo, probablemente los acúfenos también bajarían en intensidad. Sabía que en el nuevo intento harían falta amaneceres con una bruma de terapias, pero despertaba observando que en ella eran visibles los rayos de luz… y lo más imprescindible que debía recordar: la bruma flota por encima de un mar.

Personalmente, lato FELIZ. Laboralmente, desconozco el rumbo. Tendré que escuchar a mis oídos para orientarme en la dirección que he de tomar. Puede que retome poco a poco un camino de vuelta o puede que inicie uno nuevo de ida. *No lo sé*. Pero no saber no es sinónimo de inacción. Asumir que a veces uno no sabe es una reconciliación. Quizá tan solo haya que ceder y reconocer la duda como parte del movimiento.

Porque para moverse… ¿es necesario esperar respuesta?

20 ¿Fin?

Mira a la derecha y a la izquierda del tiempo
y que tu corazón aprenda a estar tranquilo.

FEDERICO GARCÍA LORCA

PODRÍA seguir tecleando y tecleando cada avance en mi proceso de superación e integración, cada progreso y retroceso, experiencia y aprendizaje, pero creo que sería un desarrollo interminable. Intuyo que esto de la «recuperación total» es una firma escrita a lápiz. ¿Cómo será el total? ¿Te despiertas un día y te sientes en el mismo estado en el que te encontrabas antes de la llegada de tu enfermedad? Físicamente es posible. Mental y emocionalmente, curioso sería permanecer en un mismo lugar.

—Ya verás como dentro de un tiempo vuelves a ser la misma Silvia de siempre.

¿La misma? ¿Después de una hemorragia cerebral? No lo creo. Cabeza nueva, percepción nueva. Pero además es que no lo espero. No lo he buscado en ningún momento. He

deseado y he trabajado todo lo que he podido en restablecer mis capacidades físicas y mentales, pero nunca he tenido como objetivo volver a ser la misma que antes era.

Antes era. Dos palabras cuya ubicación en el tiempo está implícita: pasado. Ahora soy. Otras dos palabras que expresan claro el lugar de encuentro: presente. Y en cada hoy…, un lienzo en blanco.

«No cambies nunca» es otra frase que también he escuchado en diversas ocasiones, antes y después de mi enfermedad. Sé desde qué amor nace en los que me la dicen y sé también que no es un deseo que me proponga cumplir.

Espero cambiar. Deseo cambiar. Voy a cambiar.

Cualquier movimiento profundo remueve y altera. A veces los provocamos nosotros mismos y otras se plantan en nuestro recorrido sin cita previa. Voluntarios o impuestos, pienso que ante el temblor de su llegada lo primero es equilibrarse y después, orientarse. Nuevos carteles señalizadores a nuestro alrededor. ¿Dónde estoy? ¿Qué hago aquí? ¿Por qué? ¿Por dónde voy ahora? Difícil elección. Queriéndolo o no, ahí te encuentras. Es tu momento presente. Estás. A partir de aquí, la dirección a tomar la eliges tú.

La vida es un continuo duelo de cambios junto al cual viaja nuestra oportunidad de evolución. Habrá que intentar mantener todo aquello que sentimos que es bello en nosotros, pero habrá también que tomar apuntes de tantas lecciones a las que todavía ni nos hemos asomado. Porque reconocido es que mantenerse resulta una importante conquista, pero evolucionar…, evolucionar apunta a reino infinito.

Experimentar en mis propios cuerpo y mente una grave enfermedad y una compleja recuperación me ha permitido confrontarme a diario con una reflexión: nuestra capacidad de evolución es ilimitada; nuestra vulnerabilidad también lo es.

De cara al contacto con nuestra capacidad de evolución, siento que, en mayor o menor cercanía, nos encontramos en el camino. En cuanto al contacto con nuestra vulnerabilidad, siento que no queremos ni considerarla. Nuestro ombligo se niega a mirarla, escucharla y nombrarla. Me vais a disculpar (o no), la infantil e imaginaria conversación que desarrollo a continuación, pero vivir en el campo da para cavilaciones insospechadas…

Esta es la historia de una hormiga que se encontraba apaciblemente andando por su camino, concentrada en su habitual jornada de trabajo, cuando, de súbito, se topa con un hombre. Un señor altísimo, de grandiosa planta y porte, que sostiene una zapatilla en su mano derecha. La hormiga, con sus dos antenas y sus seis patas temblorosas, con sus minúsculos ojos alzados ante tal longitud de centímetros, permanecía detenida y expectante ante él. Sin mediar palabra, el hombre levantó en un rápido gesto su vigoroso brazo derecho. Pero, antes de que todo el peso de su zapatilla aterrizara sobre el cuerpo de la hormiga, esta se armó de valor para lanzar un grito:

HORMIGA.— ¡Un momentoooo!

HOMBRE.— ¿Perdón? ¿Has dicho algo?

HORMIGA.— (*Después de un par de carraspeos y dubitaciones.*) Sí…, perdone usted. Buenos días. Dije, digo,

un momento…, porque si dispone de unos minutos me gustaría hablar con usted.

HOMBRE.— ¿Hablar conmigo? ¿Ahora? Sí, no hay problema. Me pillas con tiempo libre. Dime.

HORMIGA.— No…, que he visto que usted levantaba su brazo derecho y me ha dado la sensación…, no sé…, como de que iba a aplastarme con esa zapatilla.

HOMBRE.— Ajá. ¿Y?

HORMIGA.— No, no sé… Es que me entró el impulso de detenerle. No por nada, sino por hablar con usted antes.

HOMBRE.— Sí, eso ya me lo has dicho. ¿De qué quieres hablar?

HORMIGA.— No…, tan solo me preguntaba, si no es intromisión…, por qué iba usted a matarme.

HOMBRE.— Pues, ahora que me lo preguntas, no lo sé, la verdad. Cierto es que no me estabas molestando. Pero el caso es que te vi y me salió ese gesto.

HORMIGA.— Claro… Si yo le entiendo. Pero… ¿con una zapatilla?

HOMBRE.— Sí, con esta zapatilla. Es la que tenía más a mano. Es la que uso para andar por casa. ¿Hay algún problema con la zapatilla?

HORMIGA.— No, no… En absoluto. Solo que no sé, me lo estoy imaginando ahora y… me parece una muerte un poco violenta.

HOMBRE.— ¿Un poco violenta?

HORMIGA.— Sí… Como un poco de sopetón, ¿no?

HOMBRE.— De sopetón sí es. Cierto. Pero tampoco está tan mal, con un zapatillazo no te enteras de nada. ¿Preferirías una muerte más lenta?

HORMIGA.— ¡No! No…, para nada, señor. Está bien así, pero no sé…, que me ha pillado por sorpresa y me ha surgido la pregunta.

HOMBRE.— Entiendo. Es un cambio importante.

HORMIGA.— ¿Un cambio? Sí, supongo que un cambio sí que lo es… Bueno, la verdad es que no lo tengo muy claro. Lo que quiero decir es que yo sé que me tengo que morir, pero no sé…, como… como que hay formas y formas.

HOMBRE.— Muchas formas, sí.

HORMIGA.— Muchas formas, sí…

HOMBRE.— Depende de tantas cosas. Del día, del momento, del ánimo y humor con el que me encuentre… Que estoy en el jardín, por ejemplo, pues a lo mejor simplemente cojo la manguera y te enchufo hasta arrastrarte a un charco, o puede que me dé por barrerte con la escoba, o por cogerte con una servilleta y tirarte al váter, a la basura, o puede que te rocíe con un bote de insecticida que tengo…

HORMIGA.— No, por favor… Sé que con esa última se pasa muy mal rato. No me parece justa, es una forma un tanto cruel de morir.

HOMBRE.— ¿Cruel? Pero ¿tú siendo tan diminuta ya sabes de crueldad?

HORMIGA.— Por supuesto, señor.

HOMBRE.— ¿Y eso? ¿Cómo andáis por ahí abajo, por tu hormiguero, de crueldades e injusticias?

HORMIGA.— Pues…, digamos que también tenemos algunas…

HOMBRE.— Vaya, así que, además de las mías, tenéis que enfrentaros a las vuestras.

HORMIGA.— Sí…, pero, si a usted no le importa, me gustaría que cambiáramos de asunto, siento que nos estamos desviando de la conversación.

HOMBRE.— Por supuesto. Entiendo que no es un tema sencillo. De todos modos has de saber que las formas no tienen por qué ser siempre violentas. También puede que te

recoja delicadamente con un folio y te deje allí, donde las flores, o, si estoy concentrado en otra cosa, pues seguramente continúes tranquila tu camino y listo. Hay muchas formas.

HORMIGA.— Sí, sí… Si yo estoy al tanto por compañeras hormigas de sus diferentes formas.

(*Silencio.*)

HOMBRE.— Bueno, pues tú dirás.

HORMIGA.— ¿Yo? No… La verdad es que no sé muy bien qué decir. No sé si va a matarme ahora con la zapatilla o de otra forma…, pero agradezco mucho que se detenga a hablar conmigo un momento, porque antes de morir me gustaría que usted supiera algo, si tiene tiempo, por supuesto, y si no es molestia…

HOMBRE.— Al grano, hormiga.

HORMIGA.— Sí, perdone. Mire, quisiera hablarle un poquito sobre mí. Sé que soy una humilde hormiga…, pero es que… no sabe qué hormiga soy.

HOMBRE.— Algo sí sé sobre ti, pero, claro, dime. Cuéntame.

HORMIGA.— Pues verá…, aunque frente a usted yo por supuesto sea un ser minúsculo, insignificante…

HOMBRE.— Espera un momento. Voy a por una silla que tengo las piernas cansadas.

(*La hormiga respira hondo, traga saliva, reflexiona atropelladamente sobre todo aquello que necesita que sepa el hombre.*)

HOMBRE.— Ya estoy aquí. (*Se sienta en una silla.*) Uy, sí. Mucho mejor. ¿Dónde estábamos? ¡Ah, sí! Querías contarme la hormiga que eras. Dime.

HORMIGA.— Sí… Le decía que yo, en comparación con el universo que es usted, sé que soy un microscópico grano de arena…, pero es que… no sabe todo lo que soy. Aquí

donde me ve… yo tengo un gran mundo interior. ¿Me entiende usted?

HOMBRE.— Sí. Un gran mundo interior.

HORMIGA.— Sí, yo…, aunque no lo parezca, pienso. Pienso muchísimo. Reflexiono. Sobre mí misma, sobre la vida, la muerte… Tengo una mente muy activa, ¿comprende usted?

HOMBRE.— Comprendo.

HORMIGA.— No imagina la cantidad de observaciones, cálculos, fórmulas, planteamientos, teorías, conclusiones… a los que yo y mis antepasados hemos llegado. Con todos mis respetos, pero creo de corazón que poseo una mente científica, una mente de veras prodigiosa…

HOMBRE.— Admirable es, sí.

HORMIGA.— La verdad es que sí… Pero no es solo que tenga una mente asombrosa, es que mi cuerpo es fascinante también. No sabe lo fuerte que puede llegar a ser. ¿Usted sabe el tamaño de pipa que yo puedo llevar sobre mi espalda? De calabaza o de girasol, la que usted quiera…, yo solita se la cargo.

HOMBRE.— Aquí ahora mismo no dispongo de una bolsa de pipas.

HORMIGA.— ¡No se preocupe! No hay problema… Nos olvidamos ahora mismo de mi fortaleza con las pipas. Puedo contarle si le interesa que trabajo mucho. Muchísimo. Tengo mis ahorros, inversiones y proyectos. Tengo responsabilidades y objetivos en la vida. ¡Tengo sueños!

HOMBRE.— Cuántas cosas tienes, sí.

HORMIGA.— Sí que tengo, sí… Soy un ser vital, apasionado. Amo la vida. Disfruto sus días y sus noches. Me encanta comer, beber, hacer el amor, conocer otras tierras… Soy un ser muy curioso, sí. ¿Y sabe que también tengo capacidad de expresión? ¿Sabe usted que yo bailo?

HOMBRE.— No. No lo sabía.

HORMIGA.— ¿Quiere que le baile un poquito de claqué para que pueda comprobar en persona la capacidad expresiva de mi cuerpo?

HOMBRE.— No es necesario.

HORMIGA.— Sí, por supuesto, entiendo… Imagino que usted tendrá muchos asuntos de los que ocuparse.

HOMBRE.— Unos cuantos, sí.

HORMIGA.— Comprendo… Intentaré ser breve, entonces. Solo quería comentarle que en mi intenso mundo interior también hay espacio para el arte. Soy un ser realmente creativo. Poseo imaginación, creatividad, intuición… Yo pinto, compongo música, diseño hogares, vestuarios, escribo poesía, recito… Soy un ser sensible. Y espiritual también.

HOMBRE.— Eso está muy bien.

HORMIGA.— ¡Y tengo un corazón que no me cabe en el pecho! Tengo una hermosa familia y muy buenos amigos. Amo a muchas hormigas, ¿sabe usted? Y ellas a mí. Es más, las necesito y ellas me necesitan a mí.

HOMBRE.— Entiendo.

HORMIGA.— Si… si yo ahora mismo muriera de un zapatillazo o de otra de las muchas formas…, creo que mis hormigas cercanas sufrirían mucho. Y con todas estas cosas que le he contado, lo que yo quería decirle es que…, con todos mis respetos…, pero yo también, de alguna manera…, me siento un universo.

(*Silencio incómodo para la hormiga.*)

HOMBRE.— Tú eres un universo.

HORMIGA.— ¿Lo soy?

HOMBRE.— Lo eres.

HORMIGA.— ¿Y… me voy a morir?

HOMBRE.— Sí.

HORMIGA.— ¿Por qué?

HOMBRE.— Porque eres una hormiga.

(*Silencio.*)

HORMIGA.— Una hormiga… Con todo lo que le he dicho que soy.

HOMBRE.— Sí. Una hormiga, con todo lo que sé que eres.

Este intento de fábula me surgió hace un par de días en un cara a cara que mantuve con una araña. Por surrealista que sea la narración de este diálogo ficticio entre hormiga y hombre, me ayuda a desarrollar lo que me gustaría expresar en el último capítulo de este libro.

Nosotros, los seres humanos, somos tan importantes… Universos. Poseemos asombrosas capacidades físicas, mentales, emocionales y espirituales. Nosotros, los mismos seres humanos que antes, somos tan insignificantes… Hormigas. Poseemos una omnipresente fragilidad que nos acompaña durante toda nuestra existencia física.

En la dualidad de este pensamiento y sentimiento me encuentro a lo largo de mi viaje. Me fascina nuestra capacidad de superación y evolución. La energía y sabiduría que encierra y expande un ser humano. Siento que nuestra mayor fuerza reside en el latido. Y pienso que es en la mente donde se elige la dirección que le otorgamos a nuestro latir. La mente es actitud. Motivación y adaptación. A favor y en contra. Ella guía y desorienta nuestro pulso. Por eso es necesario reconocerla. Observarla y escucharla con honestidad. Estimularla. Valoro enormemente el papel crucial que ha desempeñado la mente en mi mejoría. Sé que en esta difícil partida ha jugado de manera constructiva. Por supuesto que restablecer los principales daños ocasionados por la enfermedad ha sido un espléndido

progreso, pero para mí el más valioso logro en el proceso de mi recuperación ha sido poder estar en el obstáculo con la misma conciencia y valoración con que estoy en la fluidez.

Paladear la evolución está impregnado de dulces sabores, pero ¿cómo hacemos para digerir la amargura de la fragilidad? Porque, por muy fascinantes que sean nuestras capacidades humanas, nuestra vulnerabilidad física es imperecedera.

Esto de vivir es un acto de valentía. Una apasionante experiencia de naturaleza arriesgada. Inesperados besazos y puñetazos se alternan en nuestro rumbo. Con todo el morro en nuestros morros. ¿Dará la vida a cada uno lo que se merece? Esto solo se puede pensar si uno tiene la respetable creencia de que esta vida es el resultado de las acciones en vidas pasadas, o si se es una persona a quien la vida esté criando entre algodones. Lo que no tengo claro es si esta última se detiene a observar la realidad más allá de su cuna. Si la fortuna y desdicha se reparten por una cuestión de merecimientos en la vida presente, entonces creo que la vida se encuentra en muchas ocasiones notoriamente desorientada. En mi opinión, la vida simplemente *es*. Vida. Viva. Y al igual que nosotros, los seres vivos, es imperfectamente perfecta. Bella y cruel a partes iguales. Cruda y asombrosa, exigente y tolerante, espléndida y avara. La vida es amor y odio, calor y frío, felicidad y sufrimiento. Pienso que nuestra mayor sabiduría reside en el equilibrio. Un equilibrio que nace únicamente en el centro de dos fuerzas tan intensas como opuestas y que se fragua de manera minuciosa entre el razonamiento y la emoción.

Arduo es, a lo largo de la vida, mantenerse en el centro con tantas caricias y golpes en nuestra piel. Relacionarnos

con la fortuna es inconsciente, pero la relación con la desdicha necesita de voluntad. Desdicha en la que a veces no intervenimos, en la que no tenemos nada que ver. Aquella que nos visita cualquier día por sorpresa y desestabiliza al completo nuestro estar. Pero, además, tenemos que convivir también con aquella que nos pertenece, con esa que nosotros mismos hemos cocinado. Si nos damos cuenta, muchos, muchísimos de nuestros sufrimientos, desdichas e injusticias no corren a cargo de fuerzas incontrolables. Basta con ver un telediario y preguntarse cuál es el objeto de conflicto de cada una de las noticias: en su mayor parte tienen su origen en una semilla humana. Nosotros la sembramos, cocinamos, tragamos y cagamos. Con nuestra felicidad ocurre exactamente lo mismo. Para bien y para mal, la raíz de nuestro bienestar y malestar se encuentra por lo general en nosotros, en la humanidad. Personalmente, siento que quien más amor y confianza me despierta es también aquel que más rechazo y temor me provoca. ¿Será posible que el mejor amigo de la humanidad sea a su vez su peor enemigo? Va a ser que sí. Nosotros. El ser humano.

Y entre tanto vaivén, un contacto definitivo para todos: la muerte. Es el único acontecimiento que tenemos garantizado en nuestra vida y, sin embargo, es el que más miedo y sufrimiento origina. Sabemos que hay una muerte para cada vida, pero a la mayoría de nosotros nos cuesta asimilar e integrar esta inevitable condición humana. ¿Por qué a nuestra cultura le resulta tan sencillo aceptar el nacimiento y tan complejo asimilar la muerte? ¿Por qué afirmamos la aceptación y negamos la renuncia? ¿Cuál de los dos procesos vitales será más traumático? ¿Cuál más

liberador? ¿Nuestra primera inspiración o nuestra última espiración? ¿Cómo sería disponer junto a las clases de preparación al parto de clases de preparación a la muerte? ¿Suena terrible? Es que, tal y como lo llevamos, creo que andamos tan necesitados de las segundas como de las primeras.

De momento, todo apunta a que la muerte es un cambio de dimensión. Los humanos abandonamos el cuerpo físico. Lo lleves como lo lleves, antes o después, este hecho está garantizado. Sabemos que no hay nada que nos humanice más que la muerte, que gracias a ella se reafirma nuestra vida. Y sabemos también que la muerte implica una despedida física. Pero claro, en la «Era del Tener», tenemos obvias dificultades ante el desapego. Cada uno lo lleva como puede.

Yo personalmente no siento miedo por mi muerte. Por supuesto que tengo sueños y realizaciones que me encantaría vivir, pero hasta aquí siento que la vida ya ha sido una espléndida aventura. Sé que puedo desapegarme de ella en paz. Por el contrario, me cuesta horrores asimilar la muerte de la manada. Me rasga en lo más profundo del corazón. No es identidad a la que sepa enfrentarme sin sufrir. Aprendizaje pendiente. No lo sé hacer. Me rindo. Cedo. Añoro con el alma la presencia de sus cuerpos, voces, olores y tactos. No podría hablar de un tema como este sin haber permanecido antes en contacto con él. En mi entorno cercano lo experimenté por primera vez a una edad temprana, más adelante le sucederían otras y muy recientemente acabo de aproximarme a la posibilidad de experimentar la mía. Mi propia vulnerabilidad física. Prendida con alfileres. No ha sido en esta ocasión. Será en otra.

El contacto con la muerte de mis seres queridos me ha provocado incomprensión, rabia y desconsuelo, me ha planteado preguntas que no he sido capaz de responder. He necesitado tiempo y reflexión para asimilarlo e integrarlo. Pero la Muerte, que es otra de las grandes Maestras, me ha enseñado una lección que tengo presente cada día de mi existencia: no se me quedará un «te amo» pendiente, no se me quedará un «gracias». En este aprendizaje respiro. Sé que no puedo tener la presencia física de aquellos que han fallecido, pero sé también, con todo mi convencimiento, que sí puedo sentir su energía. Desconozco si *energía* será la palabra apropiada. Cuál será el nombre de la nueva forma o dimensión. Independientemente de cómo se llame, intuyo con fuerza que la nueva dimensión no discurre por el tener, sino por el SENTIR.

Y es que no se trata solo de asimilar nuestra propia muerte o la de los seres que amamos, sino también de convivir con la incertidumbre de no saber realmente qué existe o nos espera más allá de la vida. Cuando nacemos, no tenemos conciencia para saber adónde llegamos. Cuando morimos, tampoco sabemos adónde vamos. Visto lo visto, con tanto no saber en el *allí*, vuelvo a llegar a la conclusión de que la mejor opción será ocuparme en el *aquí*. En la divinidad que conozco. La VIDA.

Escenario para la creación y la destrucción, la evolución y el retroceso. Todos formamos parte de esta ilimitada extensión. Grandes, pequeños, poderosos, inútiles, sabios, ignorantes, tolerantes, radicales, crueles, bondadosos, iluminados, oscuros, inocentes, responsables… Existencia. Humanidad.

Cada uno con nuestros pinceles, pero todos pintamos el complejo y bello cuadro de la VIDA. Máxima obra de arte. Y mucho más allá del voluminoso inventario del Yo-Yo, de las

etiquetas que empleamos para diferenciarnos: un todo. Conciencia. Libre e infinita.

De momento, habrá que concentrarse en la Vida en la que estamos. En la evolución de nuestro HOY.

Que no se duerma la capacidad transformadora de nuestra MENTE.

Que no se quede un buen LATIDO pendiente en nuestro estar.

Mañana… Mañana ya veremos.

BUEN VIAJE

Agradecimientos

A cada uno de vosotros.

A todos los que, en la forma que sea, habéis estado y estáis presentes en mi viaje.

GRACIAS.

Ilustraciones

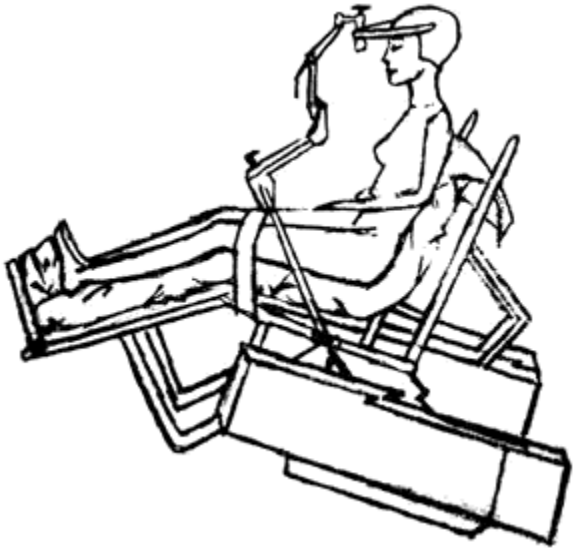
Virginia Woolf.

26 de marzo de 2011. Gala de inauguración de la decimocuarta edición del Festival de Málaga. En la alfombra roja del teatro Cervantes.

Junto a mis compañeros del jurado: Verónica Forqué, Carlos Bardem, Ana Álvarez, Gustavo Martín Garzo y Daniel Sánchez Arévalo. El jurado estuvo presidido por el director de cine Vicente Aranda.

«Y hablando de ojos azules, aquí aparecen los del segundo ángel que estuvo conmigo durante mi partida: los de Verónica Forqué.»

«Puede que el decorado del hospital llegara impuesto desde la producción, pero yo decido si a la enfermedad le doy el papel principal.» Primera semana de abril de 2011. Haciendo el payaso en uno de mis días de ingreso en el hospital Carlos Haya de Málaga.



Dibujo orientativo de la posición quirúrgica sedente o posición sentada.

Fotografía de mi cicatriz tomada en la primera semana tras la operación.

En el hospital Gregorio Marañón, Madrid. Junto a *Ser,* Sergio Peris Mencheta.

Mi primer dibujo en casa a los pocos días de comenzar la rehabilitación en un centro ocupacional. Y fotografía del cuadro que me regaló Óscar Jaenada, obra de Víctor Jaenada.

Collage de quince de los mandalas realizados durante y después de la rehabilitación.

Naturaleza.

19 de febrero. Premios Goya 2011. Junto a Miguel Ángel Silvestre.

«La riqueza de la realidad no está en lo que vemos, sino en cómo lo vemos.»